ECONOMISEȘTE *cu*

JAMIE

CUMPĂRĂ ISTEȚ
GĂTEȘTE INTELIGENT
IROSEȘTE MAI PUȚIN

120 DE REȚETE **GUSTOASE ȘI IEFTINE**

ECONOMISEȘTE

cu

JAMIE

CURTEA VECHE

ALTE CĂRȚI DE JAMIE OLIVER LA CURTEA VECHE PUBLISHING

Gătește în 15 minute cu Jamie
Gătește în 30 de minute cu Jamie
Jamie, ministrul hranei sănătoase
La masă cu Jamie
Cu Jamie în Italia
Să gătim cu Jamie
Acasă la Jamie
Bucătarul se dezbracă... de secrete (5 broșuri)
Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete (5 broșuri)
Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete (5 broșuri)

Fotografii
„Lord" David Loftus

Design
Superfantastic

Alte fotografii
Matt Russell

Traducere din limba engleză de
Irina Constantin

Veggie
Veggie
Fish
PORK
PORK
Fish
LAMB
PORK
VEG
BEEF
CHICKEN
PORK
fish
LAMB
BEEF
Veggie
PORK
BEEF
CHICKEN
SAVE
JAMIE
KICK ASS SALAD
CHICKEN
MOTHERSHIP
BEEF
Fish
SAVE
JAMIE
SAVE
JAMIE
SAVE
JAMIE
Tips & Tricks
Veggie
BEEF
EAT
KING
LESS
LESS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Economiseşte cu Jamie : cumpără isteţ, găteşte inteligent, iroseşte mai puţin /
Jamie Oliver ; foto. de David Loftus şi Matt Russell ;
trad. de Irina Constantin. - Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2014
Index
ISBN 978-606-588-781-7

I. Loftus, David (foto.)
II. Russell, Matt (foto.)
III. Constantin, Irina (trad.)

641.55

JAMIE OLIVER
Save with Jamie: Shop Smart, Cook Clever, Waste Less

Copyright © Jamie Oliver, 2013
Photography copyright © Jamie Oliver Enterprises Limited, 2013
Photography: David Loftus
and Matt Russell (pp. 3, 12, 20, 23, 77, 117, 155, 177, 193, 217)

All rights reserved.
The moral right of the author has been asserted.

First published in Great Britain in the English language by
Penguin Books Ltd. in 2013

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Diana Simionescu
Tehnoredactor: Chirachiţa Dogaru

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35B, Bucureşti, 020091
tel.: 021 260 22 87, 021 222 57 26
redacţie: 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuţie: 021 222 25 36
redactie@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-781-7

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2014
pentru prezenta ediţie în limba română

www.jamieoliver.com

Tipar executat la G. Canale&C S.A.

ACEASTĂ CARTE ESTE DEDICATĂ...

. . . ÎNTREGII ECHIPE ȘI VOLUNTARILOR MINUNAȚI DE LA CENTRELE JAMIE'S MINISTRY OF FOOD DIN MAREA BRITANIE, PRECUM ȘI TUTUROR CELOR IMPLICAȚI ÎN PROGRAMELE FUNDAȚIEI MELE, DIN MAREA BRITANIE, SUA ȘI AUSTRALIA. FIECARE DINTRE EI MUNCEȘTE DIN GREU PENTRU A SUSȚINE ȘI A INSPIRA LUMEA SĂ GĂTEASCĂ MÂNCARE DELICIOASĂ PORNIND DE LA ZERO, PENTRU A-I ÎNVĂȚA PE CEILALȚI CUM SĂ-ȘI HRĂNEASCĂ FAMILIILE ȘI PE EI ÎNȘIȘI ASTFEL ÎNCÂT SĂ AIBĂ O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ, MAI ÎNDELUNGATĂ. ÎN DEFINITIV, ACESTA ESTE SCOPUL CĂRȚII: SĂ ÎI AJUTE PE OAMENI SĂ CUMPERE ISTEȚ, SĂ GĂTEASCĂ INTELIGENT ȘI SĂ IROSEASCĂ MAI PUȚIN.

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE FUNDAȚIILE MELE, VĂ ROG ACCESAȚI JAMIEOLIVER.COM/FOUNDATION.

Jamie
veggie
Tips
Thrifty
BEE
FOOD
PORK
ith
fish
le

CUPRINS

INTRODUCERE 8

CUMPĂRĂ ISTEȚ 10

LEGUME 22

PUI 76

VITĂ 116

PORC 154

MIEL 192

PEȘTE 216

REȚETE BONUS 260

NUTRIȚIE 268

INDEX 278

VĂ ASCULT

Pur şi simplu, această carte există pentru că aţi cerut-o. În solicitările voastre de pe jamieoliver.com, Twitter, Facebook şi Instagram, nevoia de mâncare delicioasă şi spectaculoasă, dar care să nu atârne greu la buzunar, a apărut extrem de limpede – aşa că v-am ascultat. Oricum, să fiu sincer, faptul că voi, publicul, m-aţi confruntat cu o temă precum aceea de a găti şi deopotrivă de a economisi m-a încântat nespus, deşi a implicat o cantitate incredibilă de documentare, muncă şi testare de reţete. Ani de zile am tot afirmat că, dacă priveşti în trecut, vei descoperi că mâncarea cea mai bună din lume a provenit mereu din comunităţi aflate sub mari presiuni financiare, condiţia de bază fiind că *trebuie* să ştii să găteşti! Dacă nu ştii şi nici nu ai bani, abia atunci încep problemele. Aşadar, scopul cărţii de faţă este foarte clar – ea fiinţează ca să vă ajute să mâncaţi bine şi să:

cumpărați isteț • gătiți inteligent • irosiți mai puțin

Această carte îşi poate găsi locul în oricare gospodărie. Fie că sunteţi un cuplu, o familie extinsă, o casă plină de studenţi sau locuiţi singur, vă garantez că veţi descoperi reţete şi principii culinare la care veţi putea apela zi de zi. Este o celebrare a aromelor măreţe, impresionante, iar paleta mâncărurilor delicioase a fost inspirată, în mod evident, de bucătăria multor ţări din întreaga lume. Cel mai important lucru rămâne însă faptul că fiecare reţetă chiar este accesibilă, de încredere şi, mai presus de toate, super-convenabilă. Fiecare masă vă va costa mai puţin de persoană decât costă, în medie, mâncarea de tip *fast-food* la pachet (preţurile aferente reţetelor sunt disponibile la jamieoliver.com/savewithjamie), iar aici nu e vorba de zgârcenie, ci de isteţime. Statisticile relevă că, anual, o familie obişnuită din Marea Britanie aruncă mâncare în valoare de circa 680 £ – asta însemnând 12 miliarde £ pentru toată populaţia* –, adică o risipă enormă. Folosiţi această carte în scopul în care a fost creată: nu doar că veţi irosi mai puţin, dar veţi economisi totodată o grămadă de bani.

M-am asigurat că această carte este uşor de parcurs, având şase capitole distincte: legume, pui, vită, porc, miel şi peşte. Există, suplimentar, o mulţime de sfaturi despre provizii şi despre cum să vă încredinţaţi că bucătăria voastră conţine tot ce vă trebuie, precum şi numeroase ponturi despre cum să folosiţi eficient ingredientele, „exploatându-le" la maximum şi întrebuinţând rămăşiţele. Vă încurajez, de asemenea, să faceţi târguieli din apropierea casei şi să cumpăraţi înţelept de la supermarketuri, măcelării, băcănii, pescării şi pieţe. Aici cartea devine cu adevărat utilă, oferindu-vă posibilitatea de a-i hrăni bine pe cei dragi, de a-i bucura, de a-i alimenta cu substanţe nutritive şi a-i şti sănătoşi, ţinând costurile sub control. Vă stau alături pentru a vă înarma, pe cât posibil, cu informaţii utile.

Cu toţii trebuie să înţelegem elementele de bază despre hrană – de unde provine sau cum ne afectează organismul –, precum şi importanţa gătitului corect şi gustos. Echipa mea de nutriţionişti a lucrat cu multă atenţie, împreună cu mine, pentru a se asigura că pe fiecare pagină figurează informaţii nutriţionale clare per porţie, iar la final există o mulţime de detalii suplimentare (vezi pp. 268-272), pentru a vă ajuta să faceţi alegeri în cunoştinţă de cauză. Sper că volumul nostru vă va fi de folos: vă va oferi mâncăruri minunate, hrănitoare, şi nu mai puţin amintiri plăcute legate de mesele zilnice, odată cu garanţia că acestea nu vă vor aduce la sapă de lemn. O carte plină de reţete economicoase este o armă grozavă de păstrat în „arsenalul" casei, indiferent cine sunteţi. Astfel va fi transmisă mai departe copiilor din familiile voastre; cu siguranţă, ea va fi prima carte de bucate a copiilor mei. Mult succes şi un gătit agreabil!

*www.wrap.org.uk/content/new-estimates-household-food-and-drink-waste-uk

500g
500g
10 BRILLIANT FISH FILLET FINGERS
Jamie Oliver

CUMPĂRĂ ISTEȚ

MAREA CONGELARE

Un congelator este, cu siguranță, cel mai bun prieten al bucătarului. Trebuie să dăm uitării vremurile în care congelatoarele gemeau de mâncare procesată și să ne amintim că această realizare a tehnicii e fenomenală: astfel arunci mai puțină mâncare și poți depozita ușor meniuri deja preparate. Mai jos, găsiți o listă a ceea ce păstrez permanent în congelatorul meu. Ca un școlar meticulos, îmi place să-l mențin bine organizat, să trec în revistă proviziile periodic și să înclin către logică în alegerea spațiilor de depozitare. În plus, când folosești alimente congelate, este mai ușor să iei doar ce îți trebuie. Așadar, faceți-vă provizii: când va veni timpul pentru un festin culinar ori pentru mese de ultim moment, așteptându-vă în congelator pregătite pentru o zi ploioasă, neîndoielnic vă veți bucura.

Păstrez o mulțime de legume congelate – sunt foarte valoroase, nutritive, disponibile tot timpul anului, perfecte pentru multe feluri de preparate, iar atunci când ai nevoie, poți să iei pur și simplu o mână din ce dorești:

- Mazăre, bob, spanac, conopidă, fasole verde, broccoli, porumb dulce (pe știulete și curățat)
- Ciuperci, cu următoarea observație: fie că sunt culese personal sau cumpărate, se congelează destul de bine – se pierde puțin din textură, dar sunt utile și imprimă preparatelor o aromă minunată

Sertarul meu de sus este plin cu alimente ce dau savoare mâncărurilor, care se congelează excelent și pot fi folosite cu ușurință după dezghețare:

- Ardei iuți (vezi p. 184) și ghimbir, care se „întristează" puțin
- Frunze de curry, de dafin și de lămâie verde kaffir (dacă am)
- Tăvi pentru cuburi de gheață umplute cu ierburi proaspete curățate sau tocate, condimente, usturoi păstrat în ulei (vezi p. 208) sau grăsime (vezi p. 158), pentru debutul gătitului
- Sosuri pesto făcute în casă și paste de curry
- Pachete sau recipiente cu zeamă de supă preparată în casă.

Pâinea și aluatul se congelează foarte bine:

- Păstrez mereu pachete cu foi de tortilla și pitta, precum și felii de franzelă pentru pâine prăjită
- Frământați aluat făcut în casă sub formă de blat pentru pizza, apoi stivuiți bucățile obținute și congelați-le; procedați la fel pentru lipii și chifle – modelați-le, ambalați-le și congelați-le, căci se vor dovedi foarte utile

În ceea ce privește proteinele, sunt previzibil:

- Creveți congelați
- Un amestec de pește cumpărat gata congelat, sub formă de fileuri, și pește proaspăt luat la ofertă și congelat mai apoi – peștele gras se păstrează cel mai bine ca textură, dar și peștele alb e bun în plăcinte, curry sau tocănițe
- O cutie de crochete de pește (îmi plac și chiflele umplute cu ele, din când în când!)
- Cum Jools gătește des pește pane sau plăcintă cu pește, congelează porții în plus pentru mese rapide pentru cei mici

Resturile de la masă sunt foarte folositoare dacă le congelați. Obișnuiți-vă să depozitați alimente porționate în cutii sau în pungi, etichetați-le (pentru a evita „ruleta" congelatorului!) și înghețați-le, pentru a pregăti alte mese rapide și ușoare.

În compartimentul dulciurilor veți găsi de obicei:

- Fructe congelate – întotdeauna de un real folos (vezi p. 266)
- Înghețată pe băț făcută în casă și sorbet (vezi p. 266)

Există câteva reguli de bază. Așteptați ca mâncarea să se răcească înainte să o congelați, dar divizați-o în porții, astfel încât să se răcorească mai repede și să o puteți introduce în congelator la nu mai mult de 2 ore de la preparare. Asigurați-vă că toate sunt bine ambalate, în special carnea și peștele, și dezghețați-le în frigider înainte de utilizare. În general, dacă e vorba de mâncare gătită, nu o mai congelați după reîncălzire.

DRIPPING
HOT
ELLOW
EPPER
JELLY
Mustard
Yeo
Valley
BUTTER

CUMPĂRĂ ISTEȚ

ÎN FRIGIDER

Decât să vă reproduc o listă lungă şi prăfuită cu ce trebuie şi ce nu trebuie să aveţi prin frigider în mod curent, m-am gândit că ar fi mai folositor să vă descriu cum arată frigiderul meu. După cum vă puteţi imagina, zilnic se perindă pe-acolo un milion de lucruri, dar în privinţa proviziilor, cu siguranţă că am o listă-standard, din care mare parte a ingredientelor apare destul de frecvent în această carte. Iată un inventar a ceea ce deţin în mod obişnuit, pentru a vă ghida într-o oarecare măsură. Nu e neapărat o listă cu alimente esenţiale, dar sper să fie un început ajutător.

Raftul de sus şi uşa frigiderului meu conţin de cele mai multe ori borcane cu diverse condimente şi adaosuri utile pentru gătitul de fiecare zi:

- Murături – castraveciori muraţi, ceapă murată şi ardei iuţi muraţi (vezi p. 184), precum şi din cele proprii, ca nepreţuitele murături de casă (vezi p. 176)
- Sosuri precum ketchup, sos BBQ, sos iute de chili şi sos dulce de chili
- Muştar – englezesc, de Dijon şi integral (cu boabe)
- Orice untură am pus deoparte de la fripturi rumenite frumos, care se păstrează fără probleme, într-un borcan, timp de câteva luni (vezi p. 158)
- Borcane cu diferite gemuri şi marmelade

În ceea ce priveşte fructele şi legumele, am întotdeauna stocuri de morcovi, ceapă, dovleac şi praz, precum şi:

- Un amestec de legume verzi de sezon
- Ghimbir şi ardei iuţi (dar dacă au mai mult de câteva zile, îi mut pe raftul de sus ori în congelator)

Întotdeauna deţin o gamă-standard de componente pentru salată:

- Castraveţi, ceapă verde, ridichi – şi preferata mea, umila salată verde sau lăptucă (îmi place la nebunie)
- Multe lămâi galbene şi câteva din cele verzi
- Ierburi proaspete, învelite în şervete de bucătărie umede (vezi p. 208); se aplică şi în cazul altor frunze delicate

Nicio surpriză pe „frontul" lactatelor:

- Unt – întotdeauna nesărat
- Un vas cu iaurt natural degresat bio – grozav pentru micul dejun, însă şi pentru sosuri sau pentru îmbogăţit feluri de mâncare
- De obicei, câteva soiuri de brânză bună, dar pentru uz zilnic, o bucată mare de brânză Cheddar maturată, o bucată de parmezan şi un pachet de feta (foarte potrivită pentru garnisit)
- Lapte – semidegresat, pentru gătit, preferabil organic
- Ouă – mari şi de preferat de la găini crescute în aer liber sau organic

Carnea şi peştele variază în funcţie de ce găsesc la măcelar sau la pescărie, însă este foarte probabil să am următoarele cărnuri, întotdeauna păstrate pe raftul de jos, crude:

- Bacon – întotdeauna afumat şi împănat
- Pulpe de pui – de la un magazin reputat, dar şi mai bine de la un producător bio demn de încredere, dacă vă permiteţi
- Carne tocată de calitate – e de dorit să fie frecvent la îndemână

Băuturile sunt mereu folositoare:

- O sticlă sau un bidon cu apă rece de băut
- Sucuri de fructe proaspete – nu făcute din concentrate
- Fără îndoială, o sticlă de vin şi câteva beri

La acestea se adaugă orice altceva am ales să încerc să prepar curând, resturi din zilele precedente sau produse de sezon foarte proaspete, care firește că diferă de-a lungul anului.

PUY LENTILS
Uncle Ben's
Long Grain
SUPERCIRIO
EVERYTHING
STOPS
For
TEA

CUMPĂRĂ ISTEȚ

ÎN CĂMARĂ

Cred că umila cămară, cu rafturile ei, reprezintă cel mai interesant loc în care se poate afla cineva înainte să se apuce de gătit. Puteţi aduna o colecţie de ingrediente minunate, fie că sunt uscate, murate, sărate, conservate sau fermentate – şi nu veţi irosi nimic, pentru că toate vă aşteaptă, suspendate în timp, gata să adauge puţină magie la ceea ce gătiţi. Organizaţi-vă condimentele, carbohidraţii, boabele, uleiurile şi soiurile de oţet, mirodeniile şi aşa mai departe în zone distincte, astfel încât să vă fie uşor să le reperaţi şi să le folosiţi cât mai eficient. Personal, le scot pe toate cam de patru ori pe an, trec la „curăţenia de primăvară", înlocuiesc unele borcane şi pungi, asigurându-mă că nu-mi scapă nimic ascuns în spate. Există, cu siguranţă, metode de a economisi în această privinţă, şi de obicei asta înseamnă să cumperi în cantităţi mari sau de la un anumit tip de furnizor. Iată o trecere în revistă a ceea ce păstrez de obicei în dulapul meu din cămară . . .

Ingrediente de bază pentru gătitul zilnic:

- Uleiuri – de măsline, extravirgin, vegetal, de arahide şi din seminţe de susan
- Oţet – de vin alb, de vin roşu, de cidru, balsamic, de malţ, ba chiar şi câteva sticle de oţet preparat în casă (vezi p. 70)
- Sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat
- Cuburi de concentrat pentru supă, cu o gamă de arome şi neapărat organice
- Sos de soia – folosiţi o variantă săracă în sodiu (sare)

Condimente şi ierburi uscate – acestea sunt într-adevăr utile, căci adaugă atât de importantele arome. De obicei, folosesc boia afumată, chimion, seminţe de fenicul, coriandru măcinat, oregano uscat, scorţişoară, curcuma (conferă o culoare grozavă preparatelor), amestec de condimente „5 arome", cuişoare, nucşoară şi garam masala, pentru a enumera doar câteva. Un borcan cu ardei roşii uscaţi e şi el întotdeauna util (vezi p. 184).

O varietate de nuci şi seminţe, precum fisticul, fulgii de migdale şi seminţele de susan – păstraţi-le prospeţimea ţinându-le în recipiente închise etanş.

Paste şi tăiţei – cumpăraţi pachete mari, pentru a reduce costurile. Când un pachet e pe terminate, sfărâmaţi ultimele paste şi păstraţi-le într-un borcan cu „resturi", urmând a le folosi în supe şi tocăniţe. Eu am mereu spaghete, penne, paste sub formă de cochilii şi orice altceva mă atrage. Păstrez tăiţei de orez cu ou, precum şi hrişcă, pentru a le amesteca.

Orez, cereale şi leguminoase – pachetele mari sunt avantajoase ca preţ, iar boabele din ele pot fi depozitate cu uşurinţă în borcane încăpătoare. Eu am mereu orez basmati, orez brun, orez pentru risotto şi sălbatic, plus cuşcuş, grâu bulgur, arpacaş, quinoa, mălai grişat şi mălai extrafin.

Preparatele conservate sau depozitate în borcane se păstrează foarte bine, aşa că aprovizionaţi-vă; nu uitaţi însă că, după deschidere, cele mai multe borcane trebuie mutate în frigider, iar dacă nu folosiţi întreg conţinutul odată, transferaţi rămăşiţele într-alt recipient înainte de a-l introduce în frigider – nu le lăsaţi niciodată în conservă. Eu păstrez mereu:

- Conserve de roşii tocate sau întregi şi borcane cu pastă de roşii (passata)
- Un amestec de leguminoase, precum boabe de năut, linte, fasole albă, roşie şi neagră
- Anşoa în conservă sau la borcan
- Borcane cu măsline (cu sâmburi)
- Paste de curry – marca Patak's oferă o gamă largă
- Diferite murături, condimente şi sosuri

Ingrediente esenţiale pentru copt, cum ar fi:

- Făină – simplă, cu agenţi de creştere, pentru pâine şi de tip două nule („00")
- Zahăr brun, pudră
- Pliculeţe de drojdie uscată

CUMPĂRĂ ISTEȚ

Iată câteva dintre trucurile mele preferate, pe care le-am aflat de la prietenii amatori de chilipiruri din întreaga țară, plus alte sfaturi și idei adunate de-a lungul anilor în care am lucrat în industria alimentară. Cred că aceste informații vă vor ajuta să economisiți sume de bani semnificative. Multe sunt lucruri de bun-simț, însă consider că e util să fie strânse la un loc, sub forma unui ghid – am convingerea că, dacă începeți să urmați câteva dintre aceste strategii, faptul va avea un impact realmente pozitiv asupra cumpărăturilor voastre săptămânale, ceea ce va influența considerabil în bine și bugetul anual.

ÎNTOCMIȚI O LISTĂ DE TÂRGUIELI

Astfel se presupune că o veți și respecta. Folosiți o hârtie și un pix, ca pe vremea când erați la școală, sau introduceți-o în memoria telefonului. Verificați frigiderul, congelatorul și dulapurile înainte de a pleca la târguieli – știu că pare evident, dar astfel veți evita să cumpărați ceva ce deja aveți și să faceți risipă.

CHIBZUIT!

Dacă sunteți în regim de economii, mergeți la un supermarket ce practică metoda comparării prețurilor cu ale altor magazine, încât să aveți sub control cheltuielile. Există numeroase instrumente web, precum mysupermarket.com, care vă pot ajuta, iar forumurile online sunt o altă sursă de a afla ponturi de la diverse persoane cumpătate. Culegeți date înainte de a pleca la un magazin anume.

Planificarea meniurilor este grozavă, dar nu vă lăsați restricționați de ea. Planificarea flexibilă reprezintă varianta cea mai bună – vă va ajuta să risipiți mai puțin, însă nici nu veți fi „descoperiți" dacă vi se schimbă programul. Luați în calcul soluția de a păstra câteva porții în congelator pentru zilele în care aveți nevoie de mese rapide. Studiați ofertele înainte de a cumpăra și gândiți-vă dacă puteți alcătui meniuri în jurul lor. Apelați și la produsele de sezon ori de câte ori puteți, alături de proviziile din cămară. Un strop de creativitate la cumpărături, combinat cu puțină planificare înainte să porniți e ceea ce vă va servi perfect interesele.

ECONOMII

Plătiți târguielile doar în numerar, lăsându-vă cardurile acasă – astfel, veți fi nevoiți să vă concentrați mai mult la ce cumpărați și să vă încadrați în bugetul propus.

Alegeți PRODUSE DE SEZON

UN SFAT CLASIC

NU MERGEȚI ÎNFOMETAȚI LA CUMPĂRĂTURI!

Am făcut-o cu toții la un moment dat... Dacă nu sunteți atenți, vă treziți cu o grămadă de produse de care nu aveți nevoie de fapt, plus o gustare nesănătoasă pentru plimbarea prin supermarket.

Străduiți-vă să cumpărați din cartier

APELAȚI LA MAGAZINELE DE LEGUME, PIEȚELE, MĂCELĂRIILE, PESCĂRIILE ȘI SUPERMARKETURILE DIN ZONĂ.

Cunoașteți-vă magazinele din împrejurimi, dar profitați și de zonele în care vă aflați în anumite zile, cumpărând din diferite locuri, după caz.

Faceți provizii din alimentele ce rezistă mult timp depozitate, precum orezul, pastele, ingredientele uscate și conservate. Deseori, acestea pot fi cumpărate în cantități mari, ieftin, iar dacă aveți spațiu de păstrare cred că merită. Dacă nu, de ce n-ați încerca să vă organizați, cu prietenii și familia, pentru a cumpăra cantități mari, pe care să le împărțiți ulterior între voi?

VÂNAȚI CHILIPIRURILE ADEVĂRATE

Multe supermarketuri au politici de reducere a prețurilor pentru produsele care se apropie de expirarea termenului de valabilitate – aflați când sunt reducerile și profitați, dacă acele alimente vă trebuie. Sau cumpărați din piețe, unde frecvent, la finalul zilei, cantitatea de produse este pe sfârșite și puteți da peste chilipiruri reale. O lădiță cu roșii foarte coapte, de pildă, poate fi transformată lesne în pastă de tomate, supă, sos – ori poate fi utilizată pentru a prepara un fel delicios, precum panzanella mea cu cârnați (vezi p. 180).

Când sunteți la supermarket, nu vă lăsați tentați de ofertele de genul „cumpără unul și primești încă unul gratuit" – rețineți că un chilipir e într-adevăr un chilipir doar dacă vă trebuie și îl puteți folosi integral. Singura excepție se referă la ofertele speciale de carne proaspătă sau pește, în cazul în care știți sigur că aveți loc în congelator. Cumpărați produsul dacă are un preț excelent și congelați-l cât mai rapid.

Folosirea condimentelor la prepararea mâncărurilor le dă o savoare inegalabilă, însă cunosc persoane care se tem de costul acelor borcănele cu mirodenii. E simplu: cumpărați-le ambalate în punguțe. Le găsiți la magazinele cu specific etnic, însă și destule supermarketuri au început să se aprovizioneze cu asemenea punguțe. Astfel ambalate, sunt mai ieftine și veți putea cumpăra cantități mai mari cu aceeași sumă de bani – doar transferați-le, acasă, în borcane închise etanș și etichetați-le; dacă le păstrați adecvat, vor rezista ani întregi.

Calitate

Dacă aveți acces la ele, magazinele de tip angro sunt excelente pentru a vă face proviziile de bunuri pe care le folosiți în fiecare săptămână. Aici puteți găsi produse valoroase în cantități mari, precum cutii cu ulei de măsline, saci cu orez și paste, baxuri de conserve, pungi mari de legume congelate și multe altele, așa că dacă aveți spațiu de depozitare și un congelator sau o ladă frigorifică, sunteți asigurați. Din păcate, accesul în angro nu e chiar atât de ușor, însă verificați pe internet ce firme permit înregistrarea persoanelor fizice și profitați dacă puteți – sau rugați un prieten care are legitimație la astfel de magazine să împartă cumpărăturile cu voi.

SECRETELE DE LA MIEZUL NOPȚII

Informați-vă în legătură cu ceea ce eu numesc „secretele de la miezul nopții". Astfel, dacă mergeți în oricare piață mare din majoritatea metropolelor, de unde se pot cumpăra fructe și legume, pește și carne în cantități importante, e foarte posibil să găsiți adevărate chilipiruri. Nu vorbim despre cantități mici; va trebui să cumpărați serios, dar dacă aveți o ladă frigorifică în care să depozitați carnea sau peștele împreună cu familia și prietenii, aceasta poate fi o soluție pentru mai mulți. Nu-i exclus să vă tocmiți și s-ar putea să fie nevoie să achitați cu bani lichizi, însă avantajul constă în faptul că plătiți la preț de angro. Așadar, dacă vreți să cumpărați un pește mare sau o lădiță de sardele, bunăoară, încercați asta – nu există restricții pentru public, singura condiție fiind că trebuie să ajungeți acolo foarte devreme! În Marea Britanie există deja comunități mari de imigranți care își fac cumpărăturile în acest mod și profită de toate chilipirurile – deci soluția merită studiată.

CUMPĂRĂ ISTEȚ

CE VĂ TREBUIE

Aparatura de bucătărie modernă, eficientă, este disponibilă în numeroase magazine specializate, astfel că nu-i greu deloc să vă dotați cu echipamentul de bază. Încercați să găsiți cele mai bune prețuri și alegeți aparate de calitate, când puteți – vor rezista mai mult, poate chiar o viață. Lista de mai jos cuprinde ceea ce vă e necesar pentru a găti mese grozave pornind de la zero, alături de câteva dispozitive suplimentare care să vă ajute la capitolul viteză și să contribuie la aspectul preparatelor.

- Robot de bucătărie
- Blender de masă
- Blender vertical
- Tigaie mare neaderentă (30 cm)
- Tigaie mijlocie neaderentă (25 cm)
- Tigaie mică neaderentă (20 cm)
- Tigaie-grătar (25 × 30 cm)
- Cratiță mare cu capac (25 cm)
- Cratiță mijlocie cu capac (20 cm)
- Crăticioară cu capac (15 cm)
- Oală cu capac
- Tavă pentru cuptor, mare și robustă (30 × 35 cm)
- Tăvi pentru copt neaderente
- Formă pentru copt 12 brioșe
- Formă pentru copt cu 12 locașuri puțin adânci
- Tavă pentru copt/pentru lasagna (25 × 30 cm)
- Tocătoare din lemn
- Tocătoare din plastic
- Cuțitul bucătarului
- Cuțit pentru descojit
- Cuțit de pâine
- Curățător de legume
- Răzătoare verticală
- Răzătoare pătrată
- Răzătoare fină, de mână
- Castroane pentru amestecat
- Cană gradată
- Linguri pentru măsurat
- Cântar de bucătărie
- Strecurătoare cu picioruşe
- Sită fină, cu coadă
- Mojar și pistil
- Presă pentru cartofi
- Presă pentru usturoi
- Cleşte de bucătărie
- Paletă pentru peşte
- Lingură de lemn
- Spumieră
- Polonic
- Desfăcător de conserve
- Făcăleț
- Pensulă de patiserie
- Folie de aluminiu
- Folie alimentară (din plastic)
- Hârtie cerată
- Şervete de bucătărie

Cuțitul ondulat este ustensila mea preferată la ora actuală. Îl ador – ar trebui să vă cumpărați așa ceva! Căutați unul online.

PORC

Peşte

OUĂ

MIERE

VITĂ

Legume

Legume

• REȚETE CU LEGUME •

Preparate interesante, delicioase, în culori intense apar pe fiecare pagină a acestui capitol, fie că alcătuiesc mese complete, fie că reprezintă garnituri gustoase. Nu mi-am propus nicidecum să întocmesc o secţiune strict vegetariană, astfel că a rezultat un capitol foarte bogat, chiar cel mai extins din întreaga carte. Mi se pare esenţial ca noi toţi să ne propunem, săptămânal, două zile fără carne – este mult mai sănătos, mai economicos şi cruţă o parte a animalelor crescute în scopuri industriale. Mai presus de toate, motivul pentru care ar fi de dorit să mâncăm preparate fără carne îl constituie acela că sunt incredibil de savuroase, iar fiecare reţetă dintre cele care urmează vă va demonstra acest lucru. Trebuie să recunosc, aici apar unele dintre felurile mele preferate – bucuraţi-vă de ele!

Salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan 24

Omletă mexicană umplută 26

Tocăniţă siciliană de dovleac & năut 28

Plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi 30

Tăiţei de mahmureală 32

Rotolo de paste cu dovleac & spanac 34

Varianta mea de sag aloo 36

Korma de legume, fals pilaf de conopidă 38

Supă dulce de fenicul, crutoane fantezi aromate 42

Dovleac copt – 4 variante interesante 46

Ceapă coaptă în aluat 48

Salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă 50

Rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre 52

Creier de zombi 54
(ţelină magnifică, rumenită întreagă, sos de ciuperci & orz)

Frittata cu spanac & cartofi dulci 56

Daal cu vinete, chapatis preparate în casă 58

Pappa alle zucchine (supă de dovlecei & pâine) 60

Cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză 62

Fasole coaptă cu sos BBQ, cartofi dulci zdrobiţi 64

Turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată 66

Minestrone vesel de modă veche 68

Paste simple cu roşii – 4 variante minunate 72

Okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) 74

CUMPĂRĂ ISTEȚ Cunoaşteţi-vă . . . zarzavagiul 40

IROSEȘTE MAI PUȚIN Vi s-a întâmplat să . . . desfaceţi o sticlă de vin şi să nu o terminaţi? 70

Salată-curcubeu
Gogoșele plate cu feta și susan

Mă distram niţel la ora la care am născocit această salată şi nu am ştiut sigur dacă să o plasez în Grecia sau în Maroc – dar, în definitiv, principiul unei salate asezonate grozav, cu texturi şi culori diverse, este întotdeauna acelaşi, indiferent de ţara din care ar putea proveni. Ador crutoanele, însă aici am vrut ca, din pitta, să încerc ceva aparte. Trebuie să vă spun că această salată hibridă se dovedeşte foarte gustoasă, iar gogoşelele cu brânză feta, dulci şi aromate, sunt extrem de bune.

4 porții

Durată totală: 35 de minute

606 calorii

1 cană mare (320 g) de cuşcuş
2 lipii (pitta)
ulei de măsline
½ castravete
1 ceapă roşie
1 morcov mare
100 g de sfeclă roşie gătită sau crudă
100 g de brânză feta
1 ou mare
3 linguri cu vârf de făină cu agenţi de creştere
1 lingură cu vârf de seminţe de susan
miere lichidă
2 linguri de oţet de vin roşu
4 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 linguriţă de oregano uscat

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Puneţi cuşcuşul într-un castron, acoperiţi-l cu apă clocotită, aşezaţi deasupra o farfurie şi lăsaţi-l 10 minute, să se înmoaie. Tăiaţi pitta în fâşii cu grosimea de 0,5 cm, distribuiţi-le uniform într-o tavă mare de copt şi stropiţi-le cu puţin ulei de măsline, apoi lăsaţi-le în cuptor timp de 10 minute, până ce devin crocante şi rumene.

Între timp, daţi castravetele pe răzătoarea mare, după care descojiţi şi radeţi ceapa, morcovul şi sfecla (poate că acum ar fi bine să purtaţi mănuşi de cauciuc, iar dacă folosiţi sfeclă crudă, descojiţi-o înainte de a o rade). Zdrobiţi brânza feta într-un castron, combinaţi-o cu oul, apoi adăugaţi făina şi amestecaţi lejer. Aşezaţi o tigaie mare pe foc moderat, turnaţi în ea un strop de ulei de măsline, iar apoi lăsaţi să alunece înăuntru, distanţat, linguriţe din aluat (ar trebui să obţineţi cam 12 viitoare gogoşele). Prăjiţi grămăjoarele pe o parte până ce devin aurii, apoi răsfiraţi deasupra lor seminţele de susan, presându-le uşor înainte de a le întoarce. Stropiţi cu miere gogoşelele turtite şi continuaţi să le gătiţi încă 1 sau 2 minute, până când sunt rumene şi lipicioase.

În alt castron, amestecaţi oţetul, uleiul de măsline extravirgin, linguriţa de oregano uscat, plus un vârf de cuţit de sare şi piper. Afânaţi cuşcuşul, asezonaţi-l şi răsturnaţi-l pe un platou mare; aşterneţi deasupra legumele rase şi stropiţi totul cu sosul, apoi amestecaţi. Presăraţi fâşiile crocante de lipie, aşezaţi pe margini gogoşelele plate cu feta şi susan – şi savuraţi salata.

Omletă mexicană umplută

N-am cuvinte să vă spun cât de mult îmi plac aceste omlete mici şi mătăsoase, umplute cu delicii de inspiraţie mexicană. Să le pregăteşti şi să le mănânci mi se pare extrem de plăcut, fiind surprinzător de consistente pentru nişte banale omlete. Prepar sosuri de avocado de ani buni, dar nu m-am gândit niciodată până acum să le folosesc pentru a completa o salată – ea devine astfel înnebunitor de gustoasă. Faceţi omletele pe rând, având alături oaspeţii înfometaţi, urmărindu-vă şi aşteptând minunea ruptă din rai – vă vor fi recunoscători pentru asta.

4 porţii

Durată totală: 20-25 de minute

355 calorii

1 avocado bine copt

3 lămâi verzi

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

3 linguri de iaurt natural degresat

ulei de măsline

1 ceapă mică

1 morcov

½ varză albă

1 ardei iute roşu proaspăt

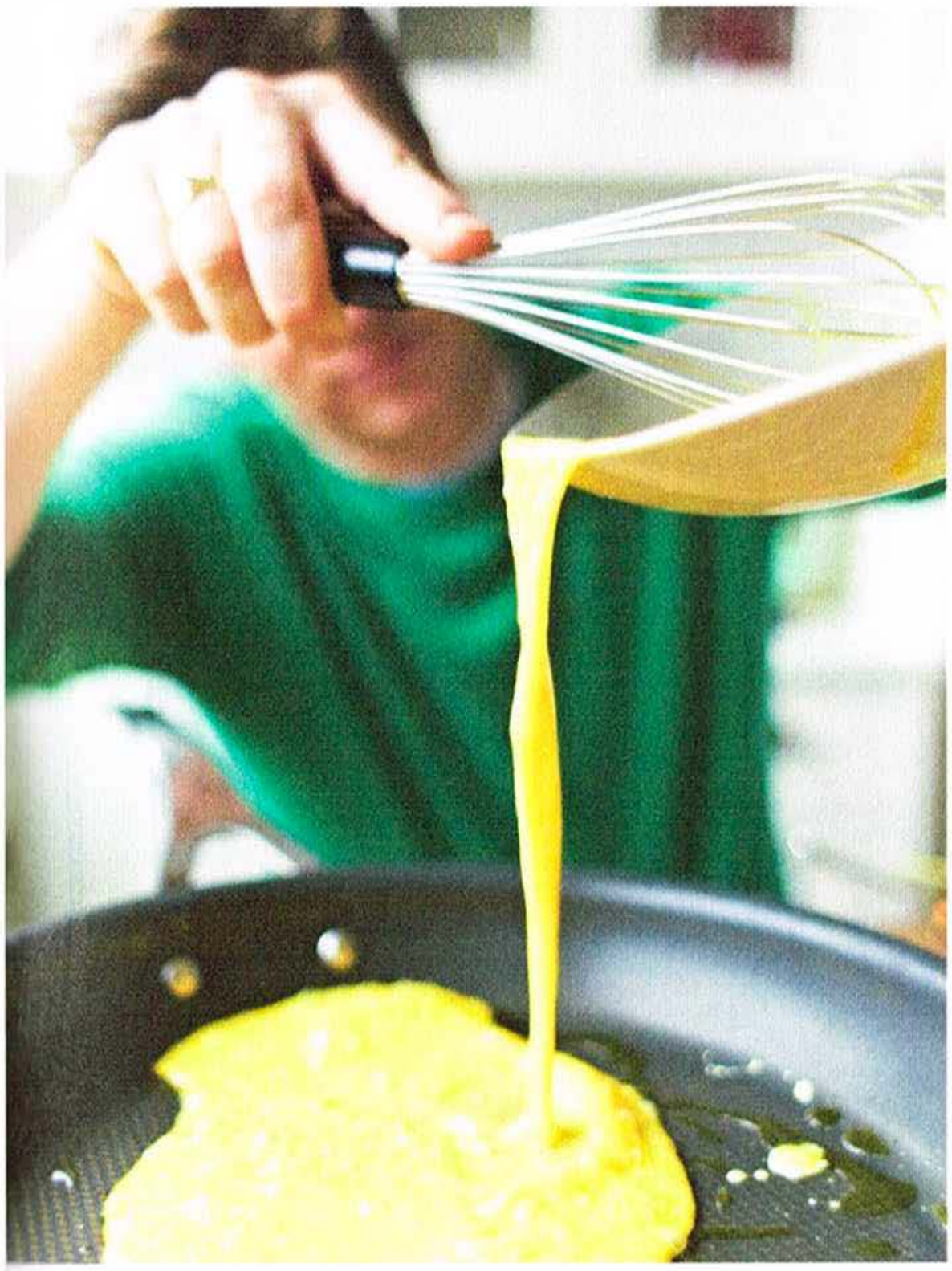
8 ouă mari

60 g de brânză Cheddar

Introduceţi pulpa de avocado în blender, după ce aţi înlăturat sâmburele şi coaja fructului. Stoarceţi deasupra zeama de la 2 lămâi verzi, adăugaţi tulpinile coriandrului, iaurtul şi un strop de ulei. Procesaţi totul până la omogenizare, apoi asezonaţi sosul până ce vi se pare perfect.

Curăţaţi ceapa şi morcovul. Radeţi-le pe ambele, de preferat într-un robot de bucătărie sau folosind răzătoarea pătrată, apoi tăiaţi fin varza, mânuind cu dibăcie cuţitul. După ce feliaţi foarte subţire şi ardeiul iute, de mână, răsturnaţi totul într-un castron încăpător. Adăugaţi mare parte din frunzele de coriandru, apoi turnaţi deasupra sosul de avocado şi amestecaţi bine compoziţia. Gustaţi şi asezonaţi până când este exact pe gustul vostru. Bateţi ouăle într-un castron, împreună cu un strop de apă, pentru a se desface, plus un vârf de cuţit de sare şi piper.

Aşezaţi o tigaie mare, neaderentă, pe flacără medie. Odată încinsă, turnaţi în ea un strop de ulei, iar mai apoi un sfert din ouăle bătute. Amestecaţi totul în tigaie, radeţi deasupra un sfert din brânză şi aşteptaţi să se topească, apoi preparaţi omleta ca de obicei, având grijă să nu se închidă la culoare, astfel încât să rămână moale, mătăsoasă şi fină; prăjiţi-o mai puţin de 2 minute, doar pe o parte. Scoateţi-o pe o farfurie, adăugaţi cu o lingură un sfert din salata de avocado, după care pliaţi marginile şi rulaţi-o. Serviţi-o cu o felie din lămâia verde rămasă şi câteva frunze de coriandru. Repetaţi procedeul cu ingredientele rămase, oferindu-le musafirilor clătitele pe măsură ce sunt gata.



Tocăniță siciliană de dovleac & năut

Acesta este un preparat încântător, a cărui aromă deosebită se datorează dovleacului copt şi înăbuşit, precum şi mirodeniilor tradiţionale în multe zone ale Siciliei. Insula a fost invadată – şi influenţată din punct de vedere culinar – în multe rânduri, astfel că veţi găsi aici câteva condimente nord-africane, fructe uscate şi chiar cuşcuş, ingrediente asociate de obicei cu Marocul sau Tunisia. Totuşi, acestea sunt utilizate frecvent şi în bucătăria siciliană.

4-6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 25 de minute

547 calorii

1 dovleac de iarnă (circa 1,2 kg)

ulei de măsline

2 cepe

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

40 g de stafide

1 linguriţă de scorţişoară măcinată

½-1 linguriţă de fulgi de ardei iute uscat

50 g de amestec de măsline (cu sâmburi)

1 x 400 g conservă de roşii tocate

1 x 400 g conservă de năut

1 cub de concentrat pentru supă de legume

1 cană mare (320 g) de cuşcuş

iaurt natural degresat, pentru servit

Încingeţi cuptorul la 190°C/treapta 5. Cu ajutorul curăţătorului de legume, descojiţi dovleacul, apoi tăiaţi-l cu grijă în jumătăţi şi scoateţi-i seminţele (păstraţi fâşiile de coajă şi seminţele alături, într-un castron). Tăiaţi dovleacul în bucăţi de 3 cm, aşezaţi-le pe o tavă mare de copt şi stropiţi-le cu ulei, apoi asezonaţi-le un pic. Coaceţi-le în partea de sus a cuptorului timp de 35-40 de minute sau până ce devin aurii şi se caramelizează.

Între timp, curăţaţi şi tocaţi mare cepele, apoi puneţi-le într-o oală încăpătoare, cu puţin ulei de măsline, la foc mic. Tocaţi mărunt tulpinile de coriandru şi adăugaţi-le în vas, împreună cu stafidele şi cea mai mare parte a scorţişoarei şi a fulgilor de ardei iute. Gătiţi totul acoperit timp de 20 de minute, amestecând regulat şi adăugând treptat câţiva stropi de apă, dacă este nevoie. Când dovleacul e gata, răsturnaţi-l în oală şi omogenizaţi compoziţia. Zdrobiţi măslinele şi scoateţi-le sâmburii, apoi cufundaţi-le în oală, împreună cu roşiile şi năutul (cu tot cu zeamă). Sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, turnaţi 500 ml de apă clocotită, după care măriţi focul la mediu şi lăsaţi totul să fiarbă 40 de minute (fără capac) sau până când se îngroaşă şi se leagă, amestecând ocazional. În acest timp, combinaţi fâşiile de coajă şi seminţele de dovleac rămase cu restul de scorţişoară şi fulgi de ardei iute, plus un praf de sare şi piper. Întindeţi-le în tava goală, coaceţi-le circa 10 minute sau până când devin aurii, crocante, iar apoi lăsaţi tava alături.

Cu aproximativ 15 minute înainte ca tocăniţa să fie gata, deşertaţi cuşcuşul într-un castron, acoperiţi-l cu apă clocotită, aşezaţi o farfurie deasupra şi lăsaţi-l 10 minute, să se înmoaie. Afânaţi-l, asezonaţi-l bine şi răsturnaţi-l pe un platou mare. Adăugaţi tocana peste cuşcuş şi serviţi preparatul garnisit cu iaurt, răsfirând deasupra frunzele de coriandru, precum şi seminţele şi coaja de dovleac crocante.

Plăcintă pufoasă cu mazăre și cartofi

Obişnuiam să gătesc ceva foarte asemănător cu acest preparat în anii 1980, în porţii individuale, ca fel vegetarian în pub-ul tatălui meu, aşa că îmi readuce în minte o sumedenie de amintiri plăcute. Porneşte de la clasicul *Petits pois à la Française* – cea mai gustoasă reţetă cu mazăre dulce, salată verde şi ceapă cunoscută de mine –, căruia i-am adăugat câţiva cartofi pentru consistenţă, puţină brânzică de casă pentru moliciune şi pe care l-am transformat într-o plăcintă dedicată întregii familii. Este un preparat minunat pentru o zi de luni fără carne.

6 porții

Durată totală: 40 de minute

414 calorii

2 linguri de făină simplă, plus o cantitate mică pentru pudrat

375 g de aluat de patiserie rulat

1 ou mare

1 ceapă

ulei de măsline

1 cartof mare

500 g de mazăre congelată

unt nesărat (cât o nucă)

½ căpăţână de salată iceberg

1 cub de concentrat pentru supă de legume

1 linguriţă de muştar englezesc

1 linguriţă de sos de mentă

4 linguriţe cu vârf de brânzică de casă

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Pe o suprafaţă pudrată cu făină, desfaceţi aluatul (ar trebui să măsoare cam 25 x 40 cm) şi întindeţi-l într-o tavă de copt. Crestaţi o margine de 3 cm (nu tăiaţi până jos), apoi, folosind cuţitul, trasaţi linii încrucişate pe ambele diagonale ale centrului. Bateţi oul într-un castron mic, urmând a-l întrebuinţa ca să ungeţi aluatul. Băgaţi tava în cuptor pentru aproximativ 17 minute sau până când aluatul este auriu, a crescut şi s-a pătruns. Odată preparat, scoateţi-l şi lăsaţi-l deoparte, să se răcorească. Utilizând un cuţit ascuţit, crestaţi uşor de-a lungul marginii, tăind doar cele câteva foi de deasupra, apoi folosiţi o paletă şi ridicaţi cu grijă partea superioară (ca pe un capac), lăsând un strat de aluat ca bază; puneţi tava alături.

Între timp, curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa, aşezaţi-o într-o tigaie mijlocie cu puţin ulei şi căliţi-o aproximativ 10 minute sau până când devine moale şi lipicioasă, amestecând regulat. Curăţaţi cartoful şi tăiaţi-l în cubuleţe de 1 cm, apoi adăugaţi-l în tigaie, împreună cu mazărea, untul şi făina. Înglobaţi şi salata iceberg, tocată mărunt, şi mai gătiţi totul încă 10 minute, după care zdrobiţi deasupra cubul de concentrat pentru supă şi turnaţi 300 ml de apă. Daţi compoziţia într-un clocot, acoperiţi-o şi fierbeţi-o la foc mic timp de 5-10 minute sau până când cartoful s-a pătruns. Adăugaţi muştarul, sosul de mentă şi asezonaţi după gust. Turnaţi uniform umplutura în buzunarul de foitaj, presăraţi deasupra brânzica de casă, iar la final aşezaţi cu grijă capacul de foitaj. Serviţi plăcinta amplasând-o în mijlocul mesei, cu o salată mare alături.

Tăiței de mahmureală

Acest preparat super-rapid şi super-gustos, plin de ingrediente hrănitoare, este perfect atunci când vă simţiţi descurajaţi, lipsiţi de energie – sau, pentru a vorbi fără înconjur, când sunteţi puţin mahmuri. Tăiţeii aromaţi cu sos mi se par geniali, iar un ou moale deasupra constituie adaosul de proteine bine-venit. Stropiţi-i cu mult sos de ardei iute, pentru a fi siguri că vă vor pune pe picioare.

4 porţii

Durată totală: 20 de minute

537 calorii

1 bucată de ghimbir (cât degetul mare)

1 căţel de usturoi

2 linguri de sos de soia sărac în sodiu

3 linguri de oţet de orez

3 linguri de ulei de susan

1 varză chinezească

500 g de broccoli proaspăt sau congelat

250 g de tăiţei cu ou mijlocii

200 g de mazăre dulce, păstăi

4 ouă mari

ulei de măsline

sos iute de chili, pentru servit

Descojiţi ghimbirul şi usturoiul, apoi radeţi-le mărunt într-un castron încăpător. Adăugaţi sosul de soia, oţetul de orez, uleiul de susan şi un praf de piper, amestecând bine pentru a obţine un sos. După ce curăţaţi şi tocaţi varza, puneţi-o într-o oală mare cu apă sărată clocotită, împreună cu broccoli (pe care l-aţi desfăcut anterior în bucheţele, dacă aţi folosit din cel proaspăt) şi cu tăiţeii. Lăsaţi totul să fiarbă circa 3 minute, după care adăugaţi păstăile de mazăre pentru încă 1 minut. Scurgeţi bine lichidul, apoi răsturnaţi amestecul în castronul cu sosul.

Între timp, prăjiţi ouăle în puţin ulei de măsline, într-o tigaie mare şi neaderentă, la foc potrivit (mie îmi place să aibă gălbenuşul fluid). Repartizaţi tăiţeii în farfurii, aşezaţi câte un ou peste fiecare porţie, apoi serviţi preparatul stropit cu sosul iute de chili – pentru plusul dorit de energie şi avânt.

Folosirea tăiţeilor de hrişcă pentru reţeta de mai sus – ca în imagine – reprezintă o idee minunată. Aceştia sunt puţin mai scumpi, dar au o aromă şi o textură grozave. Asiguraţi-vă că nu necesită mai mult timp pentru preparare, citind instrucţiunile de pe pachet. Puteţi face şi alte modificări, adăugând orice legume de sezon sau rămăşiţe de prin frigider.

Rotolo de paste cu dovleac & spanac

Rotolo este, cu siguranţă, unul dintre preparatele cele mai neobişnuite cu paste care există – multă lume nu a mâncat până acum aşa ceva. Gustul variantei mele te trimite cu gândul la cannelloni sau lasagna, dar în acest fel arată foarte bine şi te poţi bucura atât de bucăţelele de paste crocante de la suprafaţă, cât şi de straturile de paste mai moi ascunse în sosul de roşii.

4-6 porţii

Durată totală: 2 ore şi 20 de minute

430 calorii

1 dovleac de iarnă (circa 1,2 kg)

1 ceapă roşie

ulei de măsline

1 linguriţă de cimbru uscat

500 g de spanac congelat

1 nucşoară întreagă, pentru ras

4 căţei de usturoi

1 x 700 ml borcan de pastă de roşii (passata)

6 foi mari de aluat proaspăt
(aproximativ 15 x 20 cm fiecare)

50 g de brânză feta

20 g de parmezan

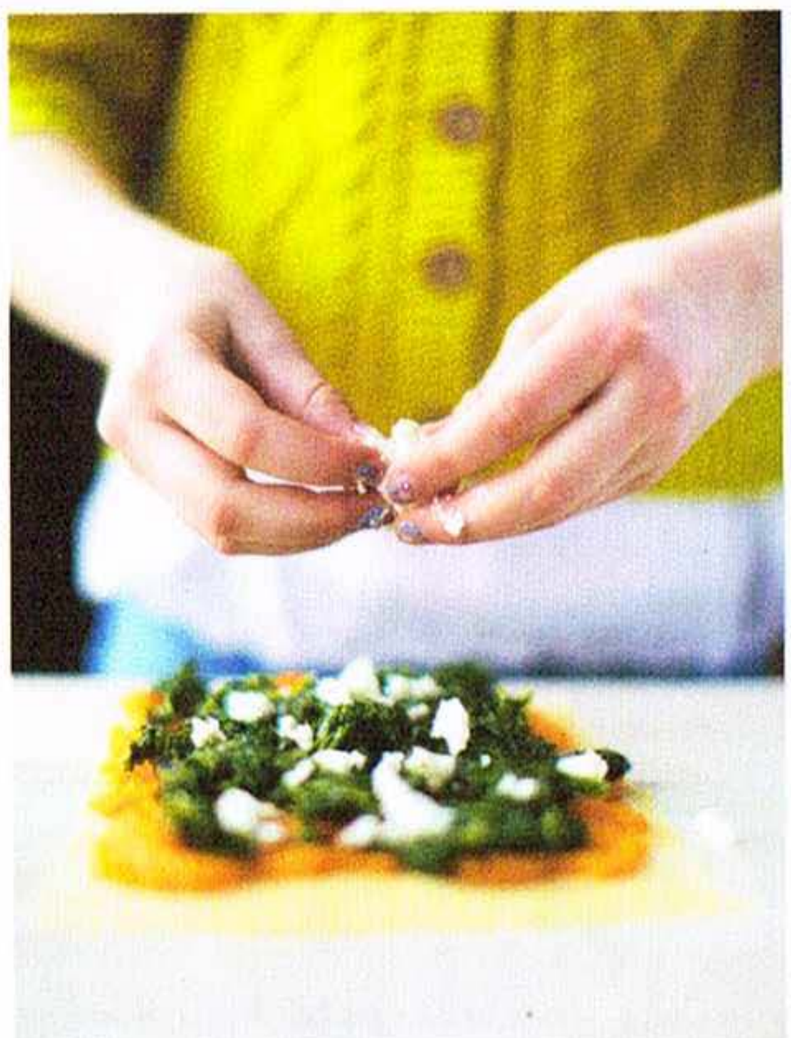
opţional: câteva tulpini de salvie proaspătă

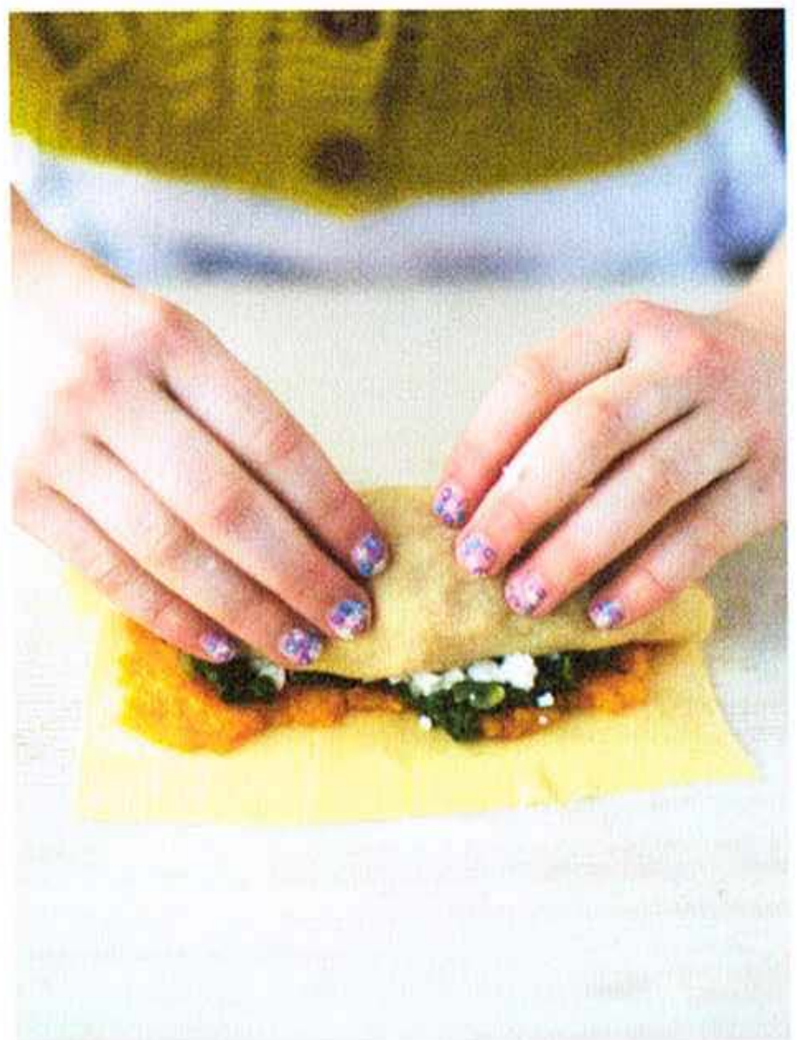
Pentru acest rotolo, îmi place să prepar aluatul de la zero şi să-l prelucrez eu însumi, dar şi foile proaspete din comerţ pot fi foarte bune, dacă le preferaţi. Trebuie doar să le opăriţi într-un vas cu apă clocotită timp de 20 de secunde înainte de a le folosi.

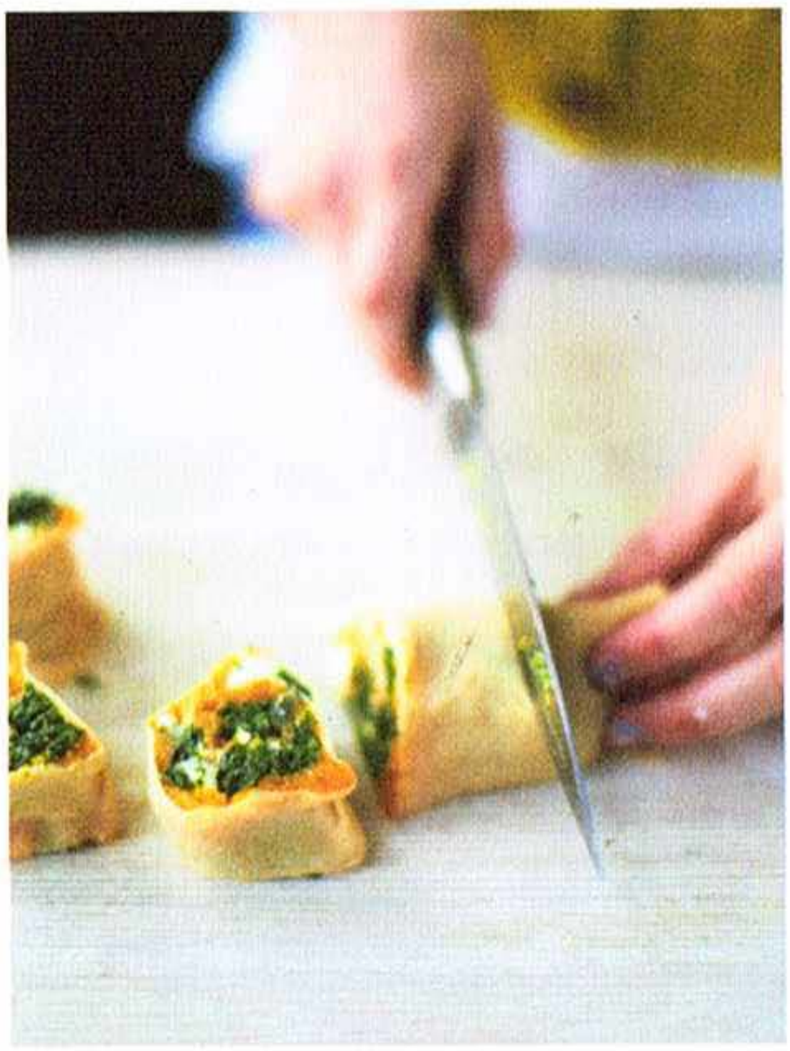
Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Coaceţi dovleacul întreg, într-o tavă mare, circa 1 oră şi 30 de minute, apoi scoateţi-l din cuptor. Între timp, curăţaţi şi tocaţi mare ceapa; treceţi-o într-o tigaie mijlocie, aşezată pe flacără potrivită, laolaltă cu puţin ulei, cu cimbrul şi cu un praf de sare şi piper. Lăsaţi tigaia pe foc timp de 10 minute, amestecând regulat. Adăugaţi spanacul congelat, acoperiţi cu un capac şi lăsaţi să se prepare la foc mic alte 15 minute sau până ce se evaporă lichidul, după care daţi tigaia deoparte. Tăiaţi dovleacul în jumătăţi, curăţaţi seminţele şi coaja, apoi pasaţi miezul cu o furculiţă. Păstrându-le separate, asezonaţi dovleacul şi spanacul cu sare, piper şi nucşoară rasă, până când sunt exact pe gustul vostru.

Curăţaţi şi feliaţi mărunt usturoiul, apoi puneţi-l, împreună cu puţin ulei, într-o oală cu diametrul de 28 cm pe foc moderat şi căliţi-l timp de câteva minute sau până când capătă o nuanţă aurie. Turnaţi deasupra pasta de roşii, apoi adăugaţi un strop de apă în borcanul gol de passata; clătiţi şi vărsaţi lichidul în oală. Daţi într-un clocot, după care lăsaţi totul să fiarbă 3 minute. Condimentaţi sosul după preferinţă.

Pe o suprafaţă curată, întindeţi foile de aluat, cu latura mai mică înspre voi. Lucrând rapid, pentru ca foile să nu se întărească, udaţi-le cu o pensulă înmuiată în apă, apoi împărţiţi şi distribuiţi în mod uniform piureul de dovleac pe acestea. Răsfiraţi peste dovleac spanacul şi brânza feta sfărâmată. Rulaţi foile şi tăiaţi-le în câte 4 bucăţi, apoi aşezaţi-le una lângă alta în sosul de roşii. Deasupra, radeţi fin parmezanul, adăugaţi frunzele de salvie (dacă folosiţi) şi picuraţi puţin ulei. Coaceţi rotolo timp de 35-40 de minute pe grătarul de jos al cuptorului, până ce devine auriu şi crocant. Este delicios servit cu o salată verde proaspătă.







Varianta mea de sag aloo

De câte ori mă gândesc la un sag aloo îmi lasă gura apă. Talentul pur în arta culinară al oamenilor din India mă impresionează de fiecare dată – cum se poate ca un preparat atât de simplu să fie într-atât de bun? Încercaţi-l şi voi – şi veţi afla. Extrem de valoroasă nutritiv, mâncarea este deopotrivă gustoasă, fie ca parte a unui curry, fie ca un fel de sine stătător. Realmente un deliciu!

6 porţii

Durată totală: 50 de minute

234 calorii

1 ceapă

2 roşii coapte

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

2 linguri cu vârf de pastă de curry rogan josh

ulei de arahide

1,2 kg de cartofi

4 căţei de usturoi

1 ardei iute roşu proaspăt

2 linguriţe de seminţe de chimion

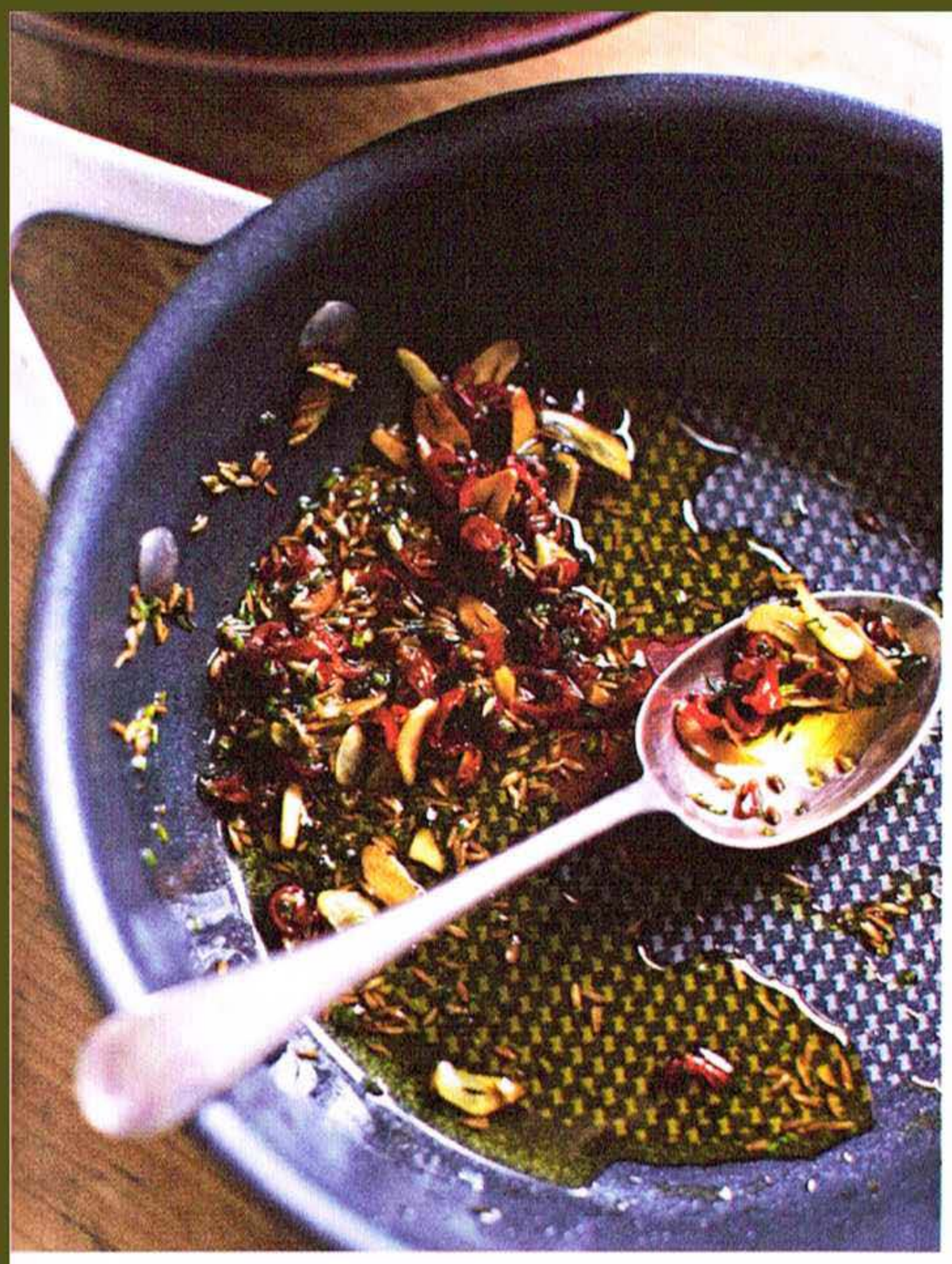
300 g de spanac congelat

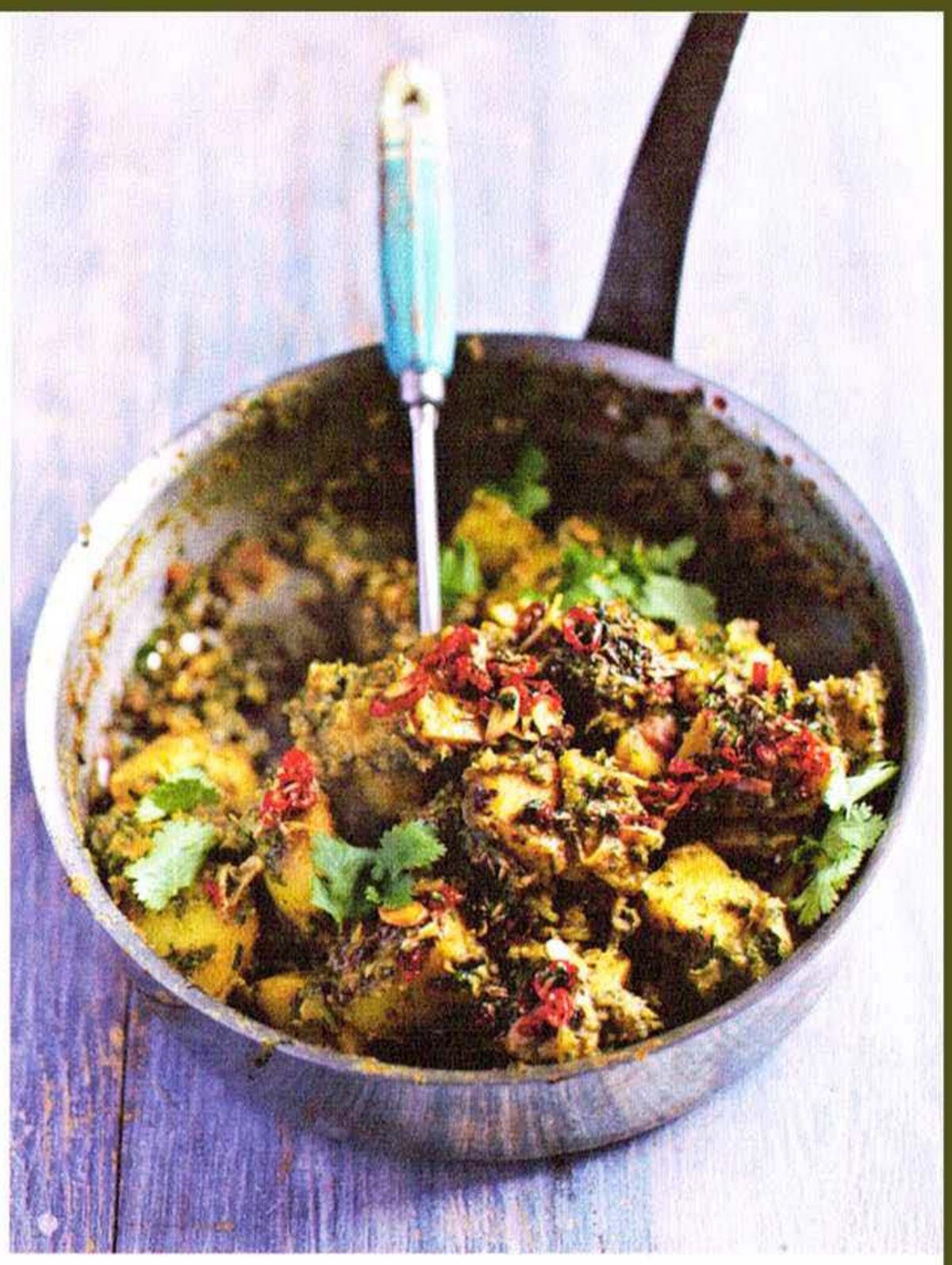
6 linguriţe cu vârf de iaurt natural degresat

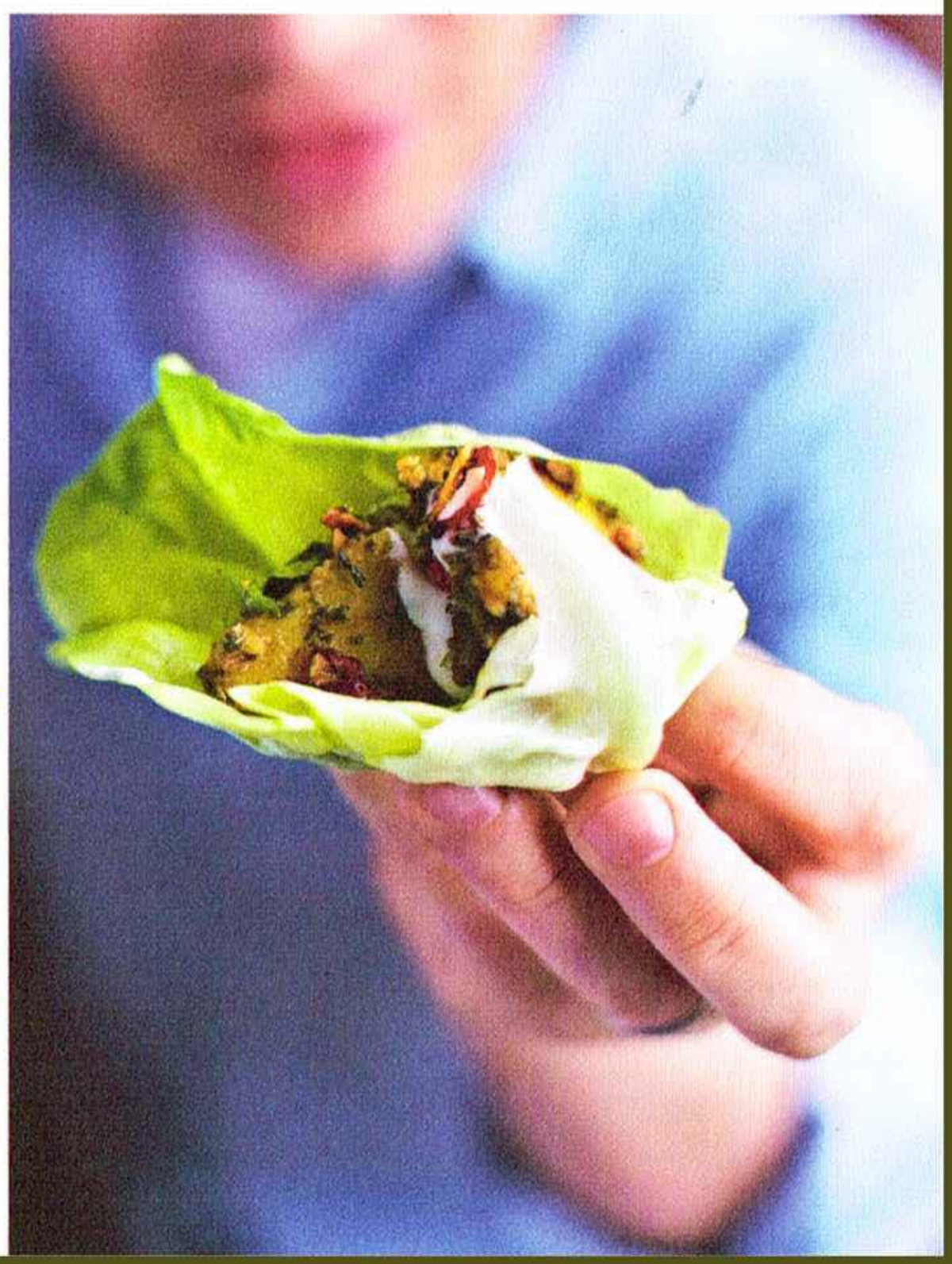
Curăţaţi ceapa şi procesaţi-o în robotul de bucătărie, împreună cu roşiile, tulpinile de coriandru şi pasta de curry, până la omogenizare, apoi turnaţi amestecul, cu puţin ulei, într-o tigaie neaderentă mare. Lăsaţi-o pe foc potrivit pentru 5 minute, amestecând regulat, timp în care tăiaţi cartofii în bucăţi de 3 cm (mie îmi place să păstrez coaja – eşti scutit de o muncă, iar cartofii sunt mai hrănitori). Adăugaţi-i în tigaie, cu un praf de sare şi piper, apoi turnaţi apă cât să ajungă la jumătate din înălţimea cartofilor, deci fără să-i acopere. Daţi totul într-un clocot, aşezaţi deasupra un capac sau acoperiţi cu folie de aluminiu, apoi lăsaţi să fiarbă molcom 10-12 minute sau până când cartofii s-au pătruns. Înlăturaţi capacul, iuţiţi focul până la mediu-mare şi aşteptaţi până ce se evaporă tot lichidul, iar cartofii devin crocanţi şi aurii (circa 15-20 de minute).

Între timp, pentru a pregăti uleiul aromat (numit şi „temper"), care înviorează preparatul, descojiţi usturoiul şi tocaţi-l mărunt, împreună cu ardeiul iute; puneţi-le într-o tigaie mică şi prăjiţi-le odată cu seminţele de chimion şi cu o porţie generoasă de ulei până când devin aurii, apoi înlăturaţi-le de pe foc. Atunci când cartofii deja arată bine, adăugaţi în vas spanacul şi fierbeţi-l, amestecând regulat, aproximativ 5 minute sau până ce lichidul s-a evaporat, iar cartofii sunt apetisanţi şi crocanţi.

Serviţi preparatul sag aloo stropit cu uleiul aromat, garnisit cu linguri de iaurt şi presărat cu frunze de coriandru. Este delicios învelit în frunze moi de salată verde, cu o bere rece ca gheaţa alături.







Korma de legume
Fals pilaf de conopidă

Mă entuziasmez de fiecare dată când pot crea arome delicioase şi puternice pentru un curry fără să folosesc carne – cu atât mai mult cu cât sunt bune nu doar pentru tine, ci şi pentru portofelul tău. Ca să fac lucrurile mai interesante, am gătit conopidă astfel încât să arate şi să se simtă precum orezul – o adevărată minune! Încercaţi această reţetă şi vă asigur că până şi cei mai aprigi carnivori vor fi fericiţi.

4 porţii

Durată totală: 50 de minute

334 calorii

1 lingură cu vârf de fulgi de migdale

2 cartofi dulci mari

ulei de măsline

1 ceapă roşie

2 căţei de usturoi

1 bucată de ghimbir (cât degetul mare)

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

opţional: ½-1 ardei iute roşu proaspăt

1 mână de frunze de curry

1 lingură cu vârf de pastă de curry korma

1 x 400 g conservă de năut

1 conopidă mare

½-1 lămâie

opţional: 50 g de brânză feta

4 linguri de iaurt natural degresat

> Aici am folosit o pastă cumpărată, dar pentru a mai economisi puţin, încercaţi să o preparaţi voi înşivă.

Pentru început, prăjiţi migdalele într-o oală mare până când devin aurii, apoi scoateţi-le şi lăsaţi-le deoparte. Răzuiţi uşor coaja cartofilor dulci, tăiaţi-i în bucăţi de 4 cm şi puneţi-i în oală cu ulei, pe foc potrivit. Prăjiţi-i cam 5 minute sau până ce sunt aurii, iar între timp curăţaţi ceapa, usturoiul şi ghimbirul şi feliaţi-le fin, împreună cu tulpinile de coriandru şi ardeiul iute (dacă folosiţi – fără îndoială va „impulsiona" sosul!). Adăugaţi frunzele de curry în oală şi amestecaţi 1 minut, apoi încorporaţi toate legumele feliate şi pasta de curry; gătiţi-le încă 5 sau 10 minute, ori până când s-a înmuiat ceapa, amestecând regulat. Adăugaţi năutul (cu tot cu zeamă) şi 600 ml de apă clocotită, după care daţi compoziţia în clocot. Reduceţi focul şi lăsaţi mâncarea să fiarbă lent în jur de 30 de minute, până se îngroaşă.

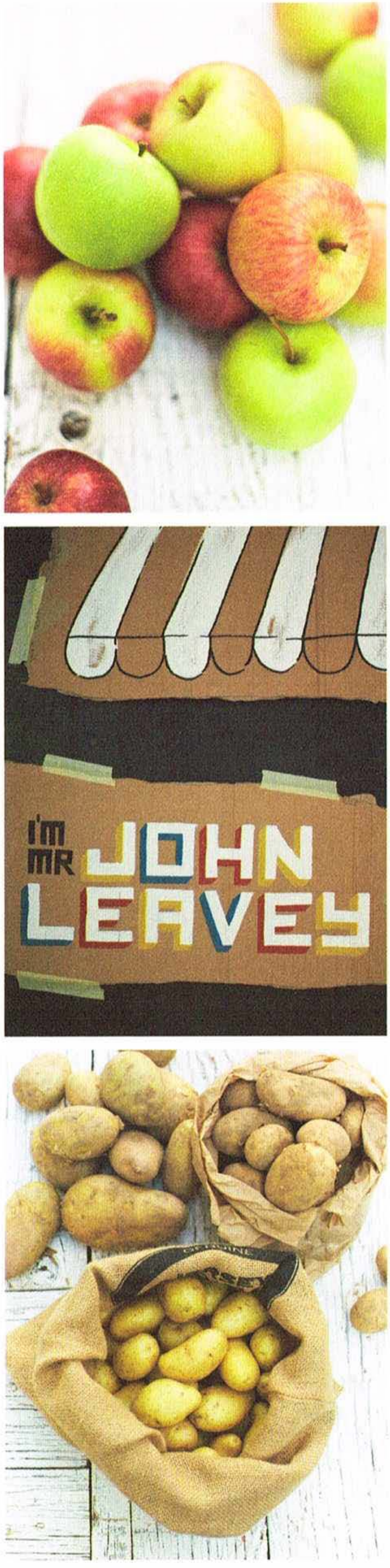
Între timp, rupeţi şi tocaţi frunzele de conopidă, apoi tăiaţi mărunt tulpina şi adăugaţi-le la curry pentru restul intervalului de fierbere. Tăiaţi bucheţelele în bucăţi relativ egale şi procesaţi-le în robotul de bucătărie, cât să obţineţi aceeaşi textură şi dimensiuni ca ale orezului. Transferaţi conopida într-un vas termorezistent şi acoperiţi-o. Chiar înainte de servire, înăbuşiţi-o sau introduceţi-o în cuptorul cu microunde pentru 7 minute sau până ce e pătrunsă.

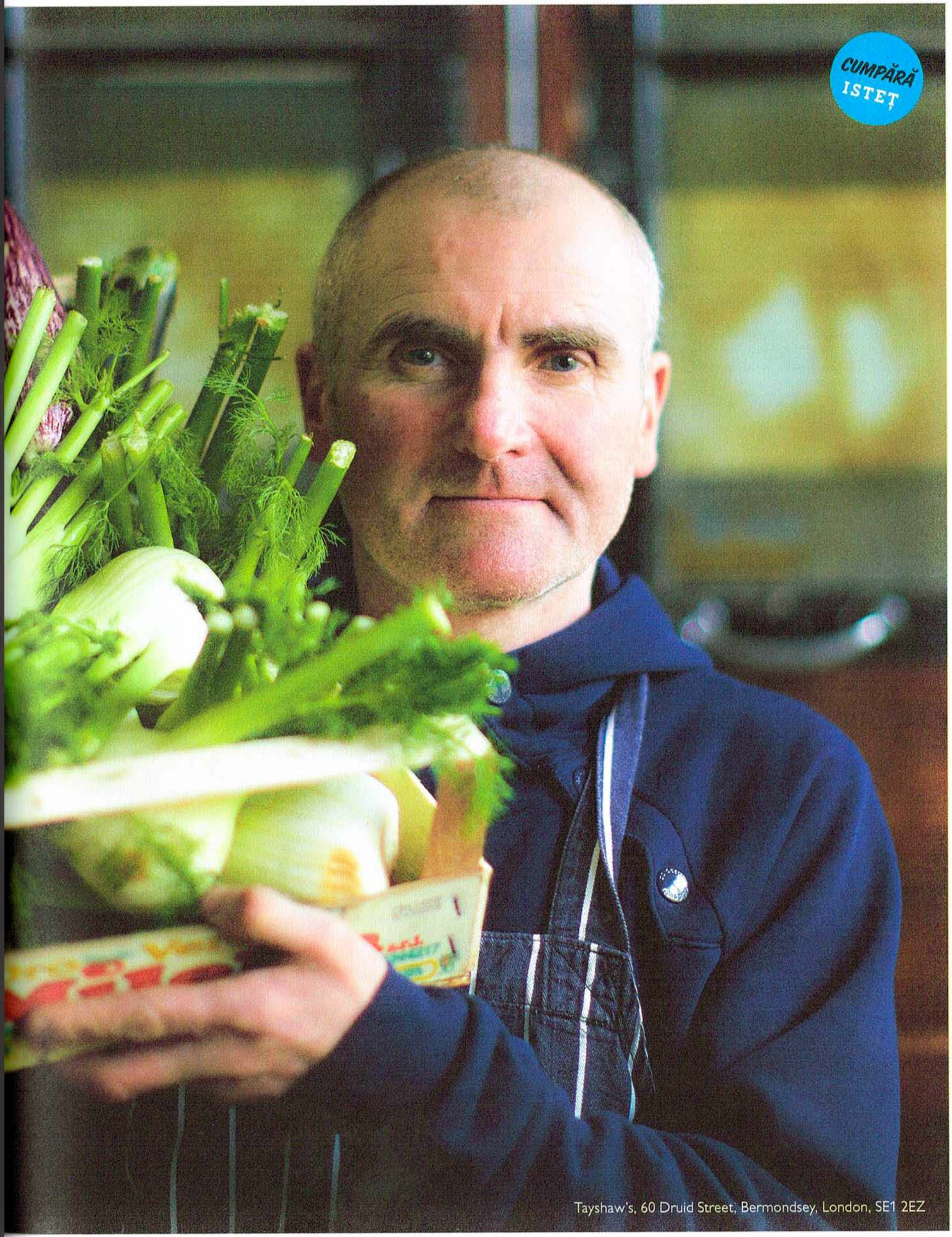
Adăugaţi la curry zeamă de lămâie, apoi asezonaţi mâncarea până ce gustul vi se pare perfect şi sfărâmaţi deasupra brânza feta (dacă folosiţi – eu o văd aici ca pe o trimitere la brânza indiană paneer, fiind şi un adaos subtil de aromă). Garnisiţi cu iaurt şi amestecaţi, pentru a obţine textura cremoasă specifică unui preparat korma (sau serviţi iaurul alături, dacă preferaţi), iar la final presăraţi frunzele de coriandru şi migdalele prăjite. Aşezaţi conopida pe un platou pentru servit şi savuraţi bunătăţile preparate.

CUNOAȘTEȚI-VĂ...
ZARZAVAGIUL

Supermarketurile deţin o varietate fantastică de produse proaspete, fără îndoială utile, însă merită să ai o relaţie bună şi cu zarzavagiul tău. Aceşti oameni vă vor arăta cu plăcere produsele de sezon, vă vor şopti când se anunţă o perioadă de supraproducţie sau un chilipir şi veţi putea cumpăra exact ceea ce vă trebuie. Iată câteva sfaturi din partea mea şi a zarzavagiului meu, John Leavey:

1 Cumpăraţi întotdeauna produse de sezon – sunt cele mai bune şi au preţul cel mai convenabil. Vorba lui John: „Calitate premium la preţul corect".
2 De la magazinele cu produse agroalimentare puteţi cumpăra legume în cantităţi mici, ceea ce înseamnă că vă veţi permite o largă varietate în preparatele voastre, acesta fiind şi un lucru sănătos.
3 Cumpăraţi produse în cantităţi mari atunci când preţul e convenabil şi depozitaţi-le – legumele dure, precum cartofii, dovleacul şi sfecla crudă, rezistă mai mult dacă sunt depozitate adecvat. Cartofii necurăţaţi de pământ, păstraţi în saci de hârtie maro într-un loc întunecos, vor rezista mai mult decât cei ţinuţi în pungi de plastic, la frigider. În plus, la cumpărăturile în cantităţi mari, preţul per kilogram e mai scăzut.
4 Dacă aveţi un buget prestabilit pentru o anumită masă, spuneţi-i zarzavagiului în ce constă, iar acesta îşi va da toată silinţa să vă ajute.
5 Puneţi întrebări – dacă găsiţi o legumă pe care nu aţi mai întâlnit-o sau folosit-o, cereţi-i negustorului câteva sugestii. De asemenea, dacă o reţetă vă oferă libertate de alegere, întrebaţi-vă zarzavagiul ce vă recomandă.
6 În majoritate, negustorii doresc să scape de marfă la sfârşitul zilei, aşa că, înaintea închiderii, vor începe să facă mari reduceri. Fiţi cu ochii în patru, puneţi întrebări şi veţi putea să cumpăraţi de pildă, la un preţ de nimic, lădiţe cu roşii prea coapte, dar excelente pentru prepararea pastei de tomate, a chutney-urilor şi a supelor.





Tayshaw's, 60 Druid Street, Bermondsey, London, SE1 2EZ

Supă dulce de fenicul
Crutoane aromate

Mă declar extrem de mulţumit de această supă: bogată în miresme, este totodată incredibil de liniştitoare şi nu a devenit încă una dintre obişnuitele reţete previzibile. Joaca de-a crutoanele cu arome variate mi se pare potrivită aici, făcând supa şi mai apetisantă. Ca să fiu sincer, nu-mi vine să cred că nu am gândit-o mai devreme – e absolut superbă!

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 10 minute

365 calorii

2 căţei de usturoi

2 cepe

2 bulbi de fenicul

ulei de măsline

1 cub de concentrat pentru supă de legume

1 x 400 g conservă de fasole albă

1 ou mare

50 g de brânză Cheddar

½ linguriţă de fulgi de ardei iute uscat

1 linguriţă de seminţe de fenicul

100 g de ciabatta sau altă pâine mai veche

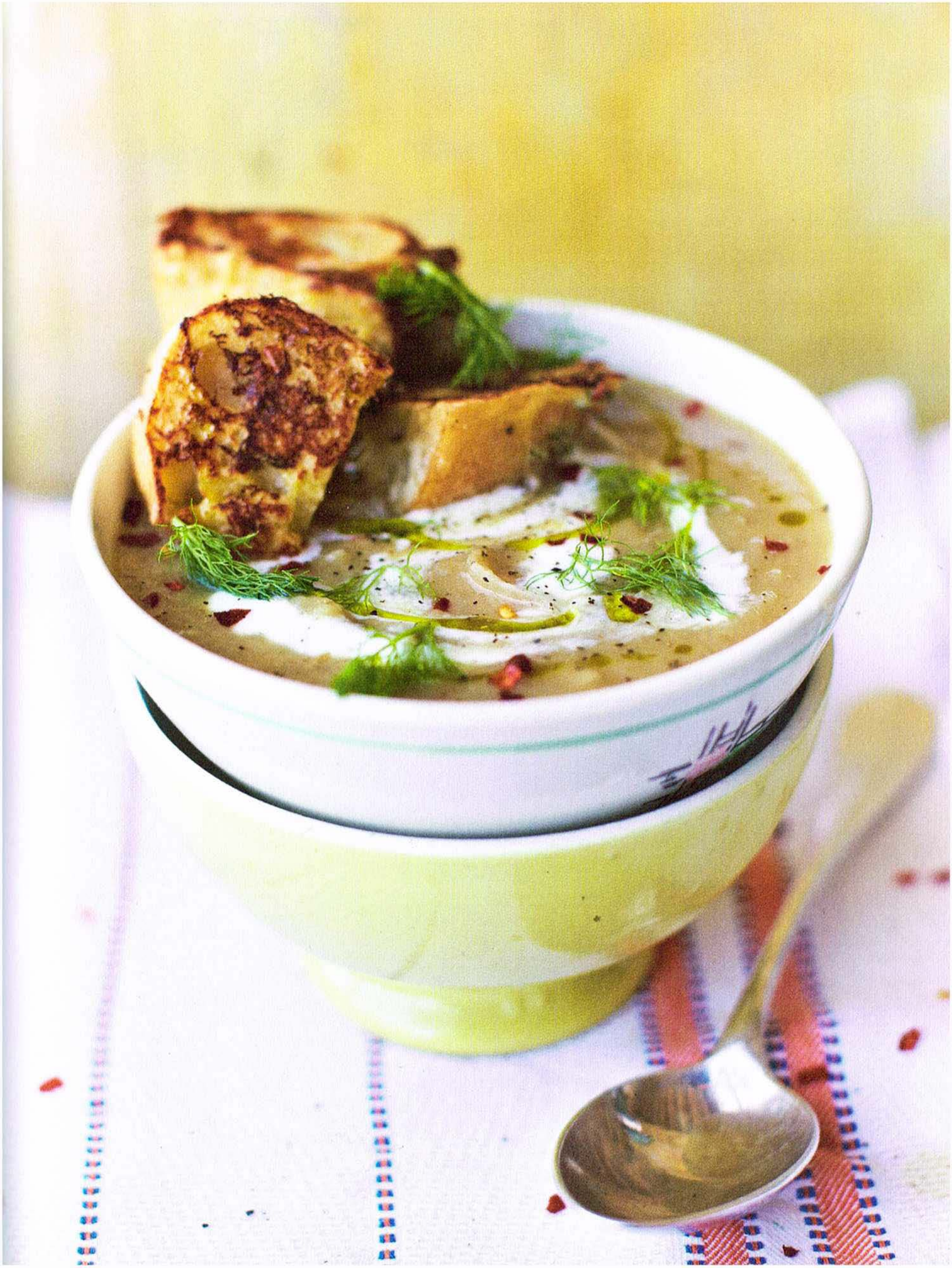
4 linguriţe de iaurt natural degresat

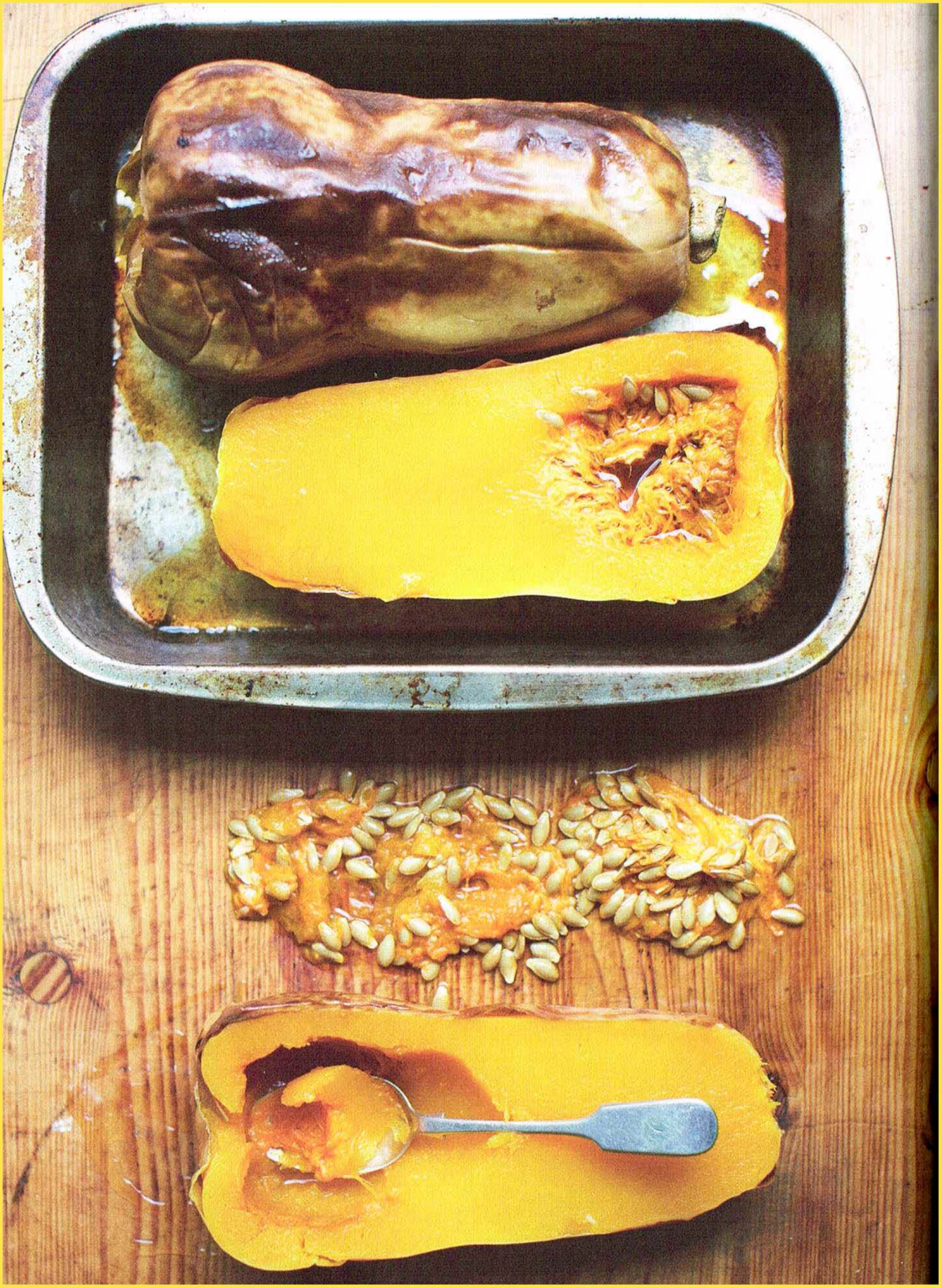
sau smântână slabă

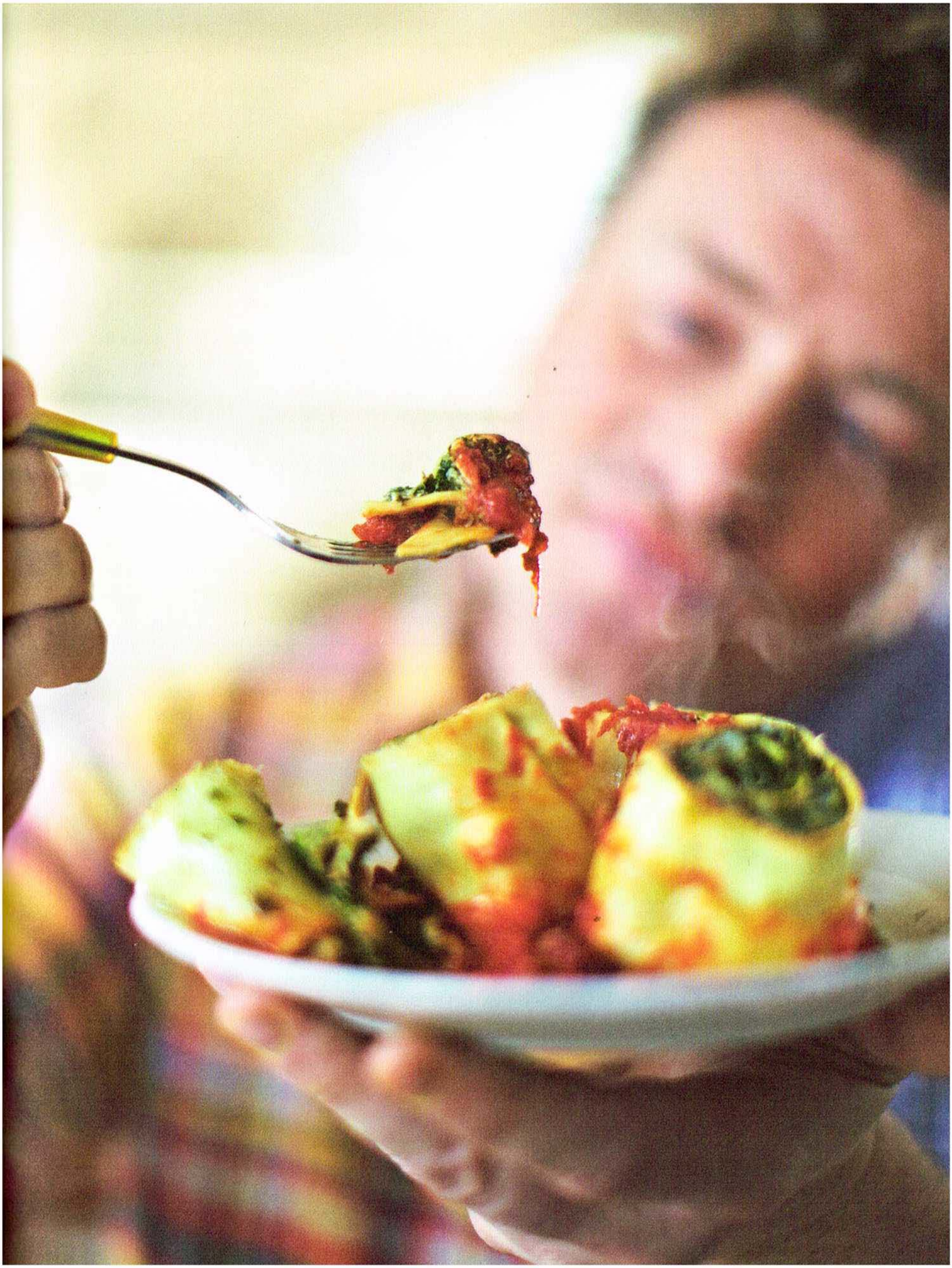
Curăţaţi şi feliaţi subţire usturoiul şi cepele, apoi procedaţi similar cu bulbii de fenicul (păstrând frunzuliţele verzi pentru a le presăra deasupra, la final). Împreună cu puţin ulei, puneţi-le pe toate într-o tigaie mare şi adâncă, neaderentă, pe flacără medie. Apoi reduceţi focul către mic, aşezaţi capacul şi lăsaţi legumele să se prepare timp de 30 de minute sau până când acestea devin moi şi lipicioase, amestecând regulat şi adăugând câte puţină apă la nevoie, pentru a subţia compoziţia. Sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, adăugaţi fasolea (cu tot cu zeama din conservă), apoi turnaţi în tigaie 750 ml de apă clocotită. Aduceţi la fierbere şi lăsaţi totul pe foc scăzut pentru 20 de minute. Procesaţi combinaţia cu un blender vertical până la consistenţa dorită, apoi asezonaţi-o pe gustul vostru.

Între timp, spargeţi oul într-un castron, radeţi brânza Cheddar deasupra şi înglobaţi fulgii de ardei iute. Zdrobiţi seminţele de fenicul într-un mojar şi adăugaţi-le în castron, omogenizând. Tăiaţi pâinea în bucăţi neregulate, de circa 3 cm, apoi cufundaţi-le şi îmbibaţi-le în amestecul cu ou. Prăjiţi-le, cu puţin ulei, într-o tigaie mare neaderentă, la foc potrivit, întorcându-le până când devin aurii pe toate părţile.

Turnaţi supa în castroane şi garnisiţi-o la suprafaţă cu iaurt sau smântână. Presăraţi deasupra frunzele de fenicul păstrate, adăugând încă un praf de fulgi de ardei iute, dacă doriţi, urmând să o serviţi cu gustoasele crutoane aromate.







Dovleac copt
– 4 variante interesante

Este foarte util să aveţi în frigider un dovleac de iarnă, copt întreg, pentru mesele uşoare, fiind şi o soluţie minunată de a utiliza spaţiul liber din cuptor, când acesta e aprins. Coaceţi pur şi simplu un dovleac întreg (circa 1,2 kg) la 180°C/treapta 4, timp de 1 oră şi 30 de minute, îndepărtaţi-i seminţele, apoi scoateţi-i pulpa cu o lingură – fie folosiţi-o imediat, fie păstraţi-o pentru altă dată. Dintr-un dovleac pot fi preparate două dintre felurile de mai jos.

Miniclătite de dovleac

139 calorii

6 porţii

Durată totală: 30 de minute (plus timpul de coacere a dovleacului)

Faceţi un piure folosind jumătate din dovleacul răcit, împreună cu 100 g de făină cu agenți de creștere, 1 ou mare, 150 g de brânzică de casă, plus un praf de sare şi piper. Aşezaţi o tigaie mare neaderentă pe foc potrivit, cu puţin ulei de măsline, şi adăugaţi linguriţe cu vârf din compoziţie în grămăjoare (ar trebui să rezulte cam 18). Întoarceţi-le când devin aurii pe o parte, apoi adăugaţi o bucată de unt nesărat (cât o nucă) în centrul tigăii şi câteva frunze de salvie proaspătă; amestecaţi continuu, pentru ca miniclătitele să se rumenească. Întoarceţi-le din nou, pentru a le îmbrăca în uleiul infuzat, şi mai prăjiţi-le până când devin aurii pe ambele părţi. Sunt excelente servite cu puţină brânză rasă deasupra sau cu un ou prăjit obraznic alături.

Humus cu dovleac

139 calorii

6-8 porţii

Durată totală: 15 minute (plus timpul de coacere a dovleacului)

Prăjiţi 1 lingură cu vârf de semințe de susan într-o tigaie uscată, încinsă, până ce devin aurii. Pe un tocător mare, curăţaţi 1 cățel de usturoi, apoi feliaţi-l subţire, împreună cu 1 ardei iute roşu proaspăt (fără seminţe, dacă preferaţi) şi ½ legătură de coriandru proaspăt (15 g), inclusiv tulpinile. Adăugaţi jumătate de dovleac şi presăraţi deasupra seminţele prăjite. Turnaţi 1 x 400 g conservă de năut (cu tot cu zeamă) în tigaia goală şi clocotiţi, după care scurgeţi năutul şi deşertaţi-l pe tocător, cu dovleacul. Începeţi să tocaţi, zdrobind şi amestecând totul, laolaltă cu zeama de la ½ lămâie şi o cantitate egală de ulei de măsline, până când obţineţi consistenţa dorită. Gustaţi, asezonaţi după gust şi serviţi cu foi calde de tortilla.

Rigatoni cu dovleac

376 calorii

4 porţii

Durată totală: 20 de minute (plus timpul de coacere a dovleacului)

Puneţi un strop de ulei de măsline şi 1 vârf generos de fulgi de ardei iute într-o tigaie mare, la foc potrivit; adăugaţi frunzele de la 8 tulpini de cimbru proaspăt şi 2 căței de usturoi zdrobiți. Rumeniţi-le timp de 1 minut, apoi înglobaţi jumătate de dovleac pasat, plus 2 linguri de smântână semidegresată, 40 g de brânză albastră şi puţină apă clocotită. Gătiţi totul la foc mic, până când fierb 320 g de rigatoni uscaţi conform indicaţiilor de pe ambalaj; scurgeţi pastele, reţinând o cană din apa în care au fiert. Asezonaţi amestecul de dovleac după gust, apoi adăugaţi pastele, subţiind compoziţia cu apa păstrată, dacă e nevoie. Serviţi preparatul de îndată, cu parmezan ras deasupra.

Bruschete cu dovleac

325 calorii

2-4 porţii

Durată totală: 15 minute (plus timpul de coacere a dovleacului)

Feliaţi subţire 2 fâșii de bacon afumat împănat şi tăiaţi în sferturi 100 g de ciuperci mici, apoi prăjiţi-le cu puţin ulei de măsline într-o tigaie, la foc mediu, amestecând ocazional. Când încep să se coloreze, adăugaţi câteva frunze de salvie proaspătă şi continuaţi să le prăjiţi până ce devin aurii şi crocante. Între timp, rumeniţi 4 felii de pâine, apoi frecaţi-le cu 1 cățel de usturoi tăiat şi stropiţi-le cu puţin ulei de măsline extravirgin. Pasaţi jumătate de dovleac şi asezonaţi-l cu sare, piper şi puțină brânză Cheddar rasă. Întindeţi piureul de dovleac pe feliile de pâine prăjită, răsfiraţi deasupra fâşiile de bacon, ciupercile şi salvia, după care serviţi bruschetele. Sunt gustoase cu brânză Cheddar rasă.

Ceapă coaptă în aluat

În mod evident, cârnaţii în aluat sunt o adevărată marcă britanică, dar nu-mi doresc nicidecum ca legumele să rămână mai prejos, astfel că am creat această versiune super-drăguţă folosind cepe roşii întregi în loc de cârnaţi. La fel de bine s-ar potrivi şi ciupercile portobello sau bucăţi dintr-un dovleac de iarnă – aşa că, puneţi-vă imaginaţia la treabă. Cu un sos vârtos de ceapă alături, ziua devine minunată!

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 35 de minute

273 calorii

5 cepe roşii

ulei de măsline

120 g de făină simplă

2 ouă mari

100 ml de lapte semidegresat

½ legătură de cimbru proaspăt (15 g)

4 frunze de dafin proaspete

opţional: 2 linguri de oţet balsamic

1 linguriţă de muştar englezesc

sos Worcestershire

1 cub de concentrat pentru supă de legume

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi 4 cepe păstrându-le întregi, apoi tăiaţi baza, astfel încât să aibă stabilitate. Crestaţi câte un „X" în partea superioară a fiecăreia, coborând cuţitul cam până la trei sferturi din înălţime, dar lăsându-le partea inferioară intactă. Asezonaţi interiorul cu sare şi piper, apoi aşezaţi-le într-o tavă de copt (de aproximativ 25 x 30 cm) sau distribuiţi-le pe fiecare în patru vase mici (cu diametrul de câte 15 cm – plasaţi vasele în cea mai mare tavă pe care o aveţi, pentru a le manevra uşor). Stropiţi cepele cu ulei, acoperiţi-le cu folie de aluminiu şi coaceţi-le timp de circa 1 oră sau până când se înmoaie.

Între timp, puneţi 100 g de făină într-un vas, împreună cu un praf de sare, încorporaţi ouăle, apoi adăugaţi treptat laptele, până când obţineţi un aluat subţire. Desprindeţi frunzele de cimbru. Odată cepele înmuiate, creşteţi temperatura cuptorului la 220°C/treapta 7. Adăugaţi un strop de ulei în tavă sau în vasele individuale, apoi reintroduceţi ceapa în cuptor. După ce s-a încins, turnaţi – rapid, dar cu grijă – aluatul subţire în jurul cepelor şi presăraţi deasupra frunzele de cimbru şi pe cele de dafin. Introduceţi din nou în cuptor şi mai lăsaţi cepele să se coacă timp de 30 de minute, dacă folosiţi o singură tavă, sau 20 de minute, dacă pregătiţi porţii individuale – ori până ce preparatul devine pufos şi auriu (nu fiţi tentaţi să deschideţi cuptorul în acest interval).

Pentru a face sosul, tocaţi mărunt ceapa rămasă, puneţi-o în puţin ulei într-o tigaie mijlocie, la foc mediu, şi căliţi-o cam 15 minute sau până când se înmoaie, amestecând ocazional. Adăugaţi oţetul balsamic spre final (dacă folosiţi) şi puţină apă la nevoie, pentru a nu se lipi. Încorporaţi 1 lingură cu vârf de făină, muştarul, câţiva stropi de sos Worcestershire, cubul de concentrat pentru supă sfărâmat şi 600 ml de apă clocotită. Fierbeţi totul la foc mic 10 minute sau până la obţinerea consistenţei dorite. Scoateţi tava sau vasele individuale din cuptor şi serviţi preparatul, cu sosul şi cu legume verzi de sezon.

Pentru a îmbunătăţi reţeta, îmi place să aşez câte o bucăţică (având mărimea unei nuci) de brânză cu mucegai albastru pe fiecare ceapă imediat ce le scot din cuptor – sunt divine.

Salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă

lată un fel absolut delicios. Ador să prelucrez legumele, pe care în mod normal le-ai fierbe sau le-ai coace, prin felierea foarte subţire şi rumenirea pe grătar, pentru a le imprima gusturi minunate, intense, ca de nucă, precum în salata de aici – sunt incredibile în combinaţie cu arome specific asiatice şi servite cu tofu. Această reţetă este, cu siguranţă, una care nu trebuie ratată.

4-6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 30 de minute

490 calorii

3 morcovi

½ dovleac de iarnă

1 legătură de ceapă verde

1 varză chinezească

1 căpăţână de broccoli

100 g de ciuperci de cultură (champignon)

150 g de orez brun

1 bucată de ghimbir (cât degetul mare)

1 căţel mare de usturoi

1-2 ardei iuţi roşii, proaspeţi

1 ½ linguri de ulei de susan

3 linguri de ulei de măsline

4 linguri de sos de soia sărac în sodiu

1 lămâie

350 g de tofu tare

2 linguri de seminţe de susan

Aşezaţi tigaia-grătar pe foc mare (folosiţi două simultan, dacă aveţi). Începeţi prin a tăia legumele în bucăţi, pe care va fi o plăcere să le mâncaţi, transferându-le în tigaia uscată pe măsură ce le-aţi pregătit – răzuiţi morcovii, scoateţi seminţele dovleacului şi tăiaţi-i miezul în bucăţele de aproximativ 0,5 cm, curăţaţi cepele verzi, desprindeţi de cotor frunzele verzei (tăindu-le în jumătăţi pe cele mari), desfaceţi căpăţâna de broccoli în bucheţele şi tăiaţi în jumătăţi ciupercile sau lăsaţi-le întregi, în funcţie de mărime. Varza va avea nevoie de 1 minut, ceapa verde, bucheţelele de broccoli şi ciupercile de 2-3 minute, iar morcovii şi dovleacul, de până la 5 minute pentru a se frige. Mutaţi legumele pe un platou mare, odată ce s-au rumenit, tăind cepele verzi în jumătăţi după ce le-aţi înlăturat de pe foc.

Între timp, preparaţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet. Curăţaţi ghimbirul şi usturoiul, apoi radeţi-le fin, împreună cu ardeiul iute, într-un borcan curat. Adăugaţi uleiurile de susan şi de măsline, sosul de soia şi zeama lămâii, după care puneţi capacul şi scuturaţi borcanul, pentru a combina ingredientele. Tăiaţi bucata de tofu în felii cu grosimea de 1 cm, ungeţi-le cu sosul şi rumeniţi-le până când liniile grătarului se imprimă pe ambele părţi – se vor lipi pentru început, dar pe măsură ce se vor închide la culoare şi se vor rumeni, se vor desprinde uşor.

Când orezul este gata, scurgeţi-l bine. Amestecaţi legumele preparate la grătar, feliile de tofu şi orezul în sosul rămas; gustaţi şi asezonaţi până ce sunt exact pe gustul vostru, dacă e nevoie. Aranjaţi totul pe un platou mare, presăraţi deasupra seminţele de susan şi serviţi salata.

Rösti gigant de legume
Ouă poșate, spanac & mazăre

Acest preparat poate alcătui un mic dejun, un brunch sau un prânz reuşit. Cred că nu formează propriu-zis o masă principală, aşa cum ne-am obişnuit să gândim în mod tradiţional, dar este hrănitor, conţine un contrast minunat de texturi şi arome, fiind o adevărată plăcere să-l mănânci. Coacerea cartofilor şi a morcovilor pentru rösti le scoate în evidenţă dulceaţa şi dă naştere unei cruste crocante, apetisante.

4 porţii

Durată totală: 55 de minute

351 calorii

600 g de cartofi

3 morcovi mari

½ linguriţă de muştar de Dijon

½ lămâie

ulei de măsline extravirgin

ulei de măsline

100 g de mazăre congelată

100 g de spanac tânăr

4 ouă mari

50 g de brânză feta

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi cartofii şi morcovii, apoi radeţi-i cu ajutorul robotului de bucătărie sau manual, pe răzătoarea pătrată. Adăugaţi un praf de sare, amestecaţi şi stoarceţi legumele, după care lăsaţi-le deoparte în jur de 5 minute. Între timp, într-un castron, combinaţi muştarul, zeama de lămâie şi un strop de ulei de măsline extravirgin, plus un praf de sare şi piper; puneţi-le deoparte.

Într-un castron mare, turnaţi ulei de măsline şi adăugaţi piper. Pe rând, stoarceţi câte o mână din combinaţia de cartofi şi morcovi, pentru a elimina lichidul sărat în exces, şi transferaţi-le în castron. Amestecaţi bine legumele cu uleiul şi piperul, apoi distribuiţi uniform compoziţia pe o tavă mare de copt (de aproximativ 30 x 40 cm), unsă cu ulei. Coaceţi-o în jur de 35 de minute sau până când cartofii şi morcovii devin aurii la suprafaţă şi foarte crocanţi pe margini.

Între timp, opăriţi mazărea într-o oală mare cu apă sărată clocotită, circa 1 minut; scoateţi-o în castronul cu sosul şi aşezaţi spanacul deasupra. Chiar înainte ca preparatul rösti să fie gata, cât timp apa fierbe în oală la foc mic, spargeţi ouăle înăuntru, poşaţi-le după preferinţă şi apoi scoateţi-le cu grijă, folosind o spumieră. Serviţi rösti cu ouăle deasupra. Amestecaţi rapid salata de mazăre şi spanac şi răsfiraţi-o, în grămăjoare, peste rösti; la final, sfărâmaţi deasupra brânza feta. Mie îmi place să instalez tava în mijlocul mesei, pentru ca fiecare să se servească singur.

Creier de zombi

Țelină magnifică, rumenită întreagă, sos de ciuperci & orz

Arome fantastice se eliberează odată cu lenta coacere a țelinei întregi. Sunt conștient de faptul că „scenariul" și numele par foarte ciudate, dar fie că sunteți vegetarieni sau carnivori, vă rog să vă deschideți mințile și să încercați apropierea de acest „personaj negativ" – este delicios, hrănitor, distractiv și va stârni conversații la masă.

6 porții

Durată totală: 2 ore și 15 minute

333 calorii

1 țelină mare (aproximativ 1,2 kg)

ulei de măsline

6 fire de cimbru proaspăt

7 frunze de dafin proaspete

6 căței de usturoi

30 g de unt nesărat

200 g de arpacaș (din orz)

1 ceapă mică

800 g de ciuperci

¼ cub de concentrat pentru supă de legume

150 ml de smântână slabă

1 linguriță cu vârf de muștar englezesc

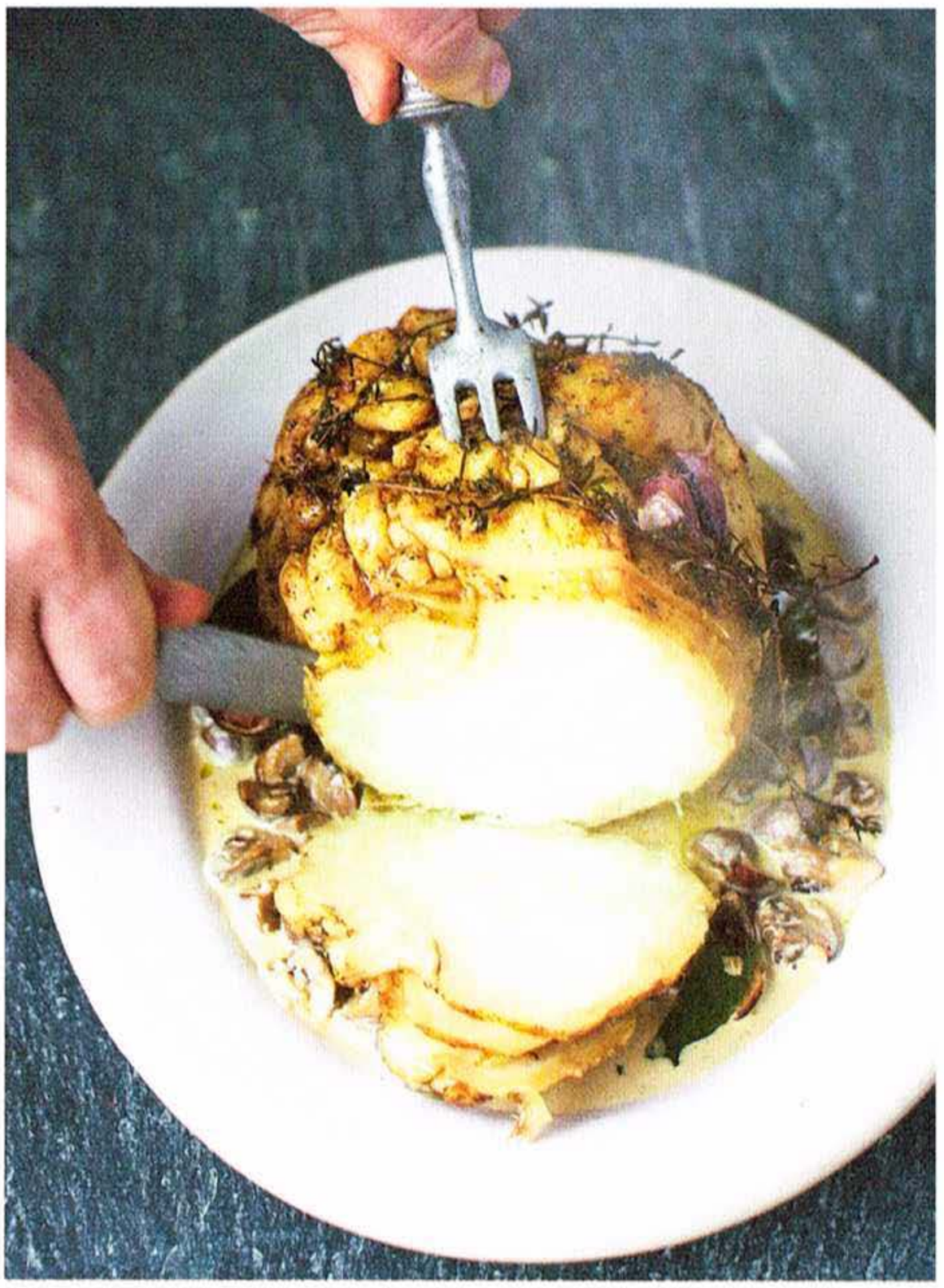
ulei de măsline extravirgin

Contrar așteptărilor, uleiul de trufe îmbuteliat în sticluțe poate fi găsit în majoritatea supermarketurilor la un preț relativ mic, iar o jumătate de linguriță va înnobila sosul de aici în mod subtil și delicios. Așa că, dacă aveți, folosiți-l.

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Curățați țelina, folosind o perie pentru înlăturarea pământului de pe coajă. Alcătuiți un strat dublu de folie de aluminiu și așezați țelina în centru, cu partea unde a fost tulpina în jos. Frecați-o cu ulei de măsline, sare și piper, presărați pe ea firele de cimbru și 6 frunze de dafin, apoi zdrobiți 4 căței de usturoi și adăugați-i deasupra. Ridicați marginile foliei, strângeți-le bine pe lângă țelină și modelați folia astfel încât să o acopere și să-i preia forma, lăsând o deschidere deasupra. Puneți untul peste țelină, ca să se topească și să curgă pe laterale pe măsură ce se încălzește, apoi pliați folia strâns, închizând pachetul. Așezați-l într-un vas termorezistent și coaceți-l aproximativ 2 ore sau până când țelina se înmoaie.

Între timp, fierbeți arpacașul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Curățați și feliați subțire ceapa și usturoiul rămas, puneți-le cu puțin ulei de măsline într-o tigaie încăpătoare, la foc mic, și căliți-le timp de circa 10 minute sau până când se înmoaie, amestecând constant. Tăiați ciupercile și adăugați-le în tigaie (aceasta se va umple, dar, credeți-mă, toate se vor găti perfect). Lăsați-le pe foc aproximativ 20 de minute sau până când se rumenesc, continuând să amestecați în răstimpuri. Sfărâmați deasupra cubul de concentrat pentru supă, adăugați frunza de dafin rămasă și turnați 200 ml de apă clocotită. Fierbeți totul pe foc mic și așteptați ca lichidul să se evapore aproape complet, apoi încorporați smântâna, muștarul și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Asezonați după bunul plac și păstrați compoziția caldă până la ora mesei, având grijă ca sosul să nu se îngroașe prea tare.

Cu 10 minute înainte ca țelina să fie gata, desfaceți folia și ungeți țelina, odată la câteva minute, cu untul topit. Scurgeți arpacașul și asezonați-l cu sare, piper și ulei de măsline. Scoateți țelina pe un tocător și crestați-o fin, până aproape de bază, ca pe o bucată de carne. Stropiți-o cu sucul scurs în folie, apoi serviți-o cu sosul de ciuperci, cu arpacașul și cu legume verzi.



Frittata cu spanac & cartofi dulci

Nu strică niciodată să ţii la îndemână câteva reţete grozave cu ou – au valoare proteică mare, sunt delicioase, iar o frittata mă bucură la fel de mult precum un quiche, o plăcintă sau o pizza. Este ideal să fie servită caldă – deşi, sincer, şi rece mi se pare foarte bună, ca parte a unui prânz la pachet sau a unui picnic, cu salată şi carne afumată.

4-6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 15 minute

423 calorii

2 cartofi dulci mijlocii

ulei de măsline

300 g de spanac congelat

1 nucşoară întreagă, pentru ras

8 ouă mari

70 g de brânză feta

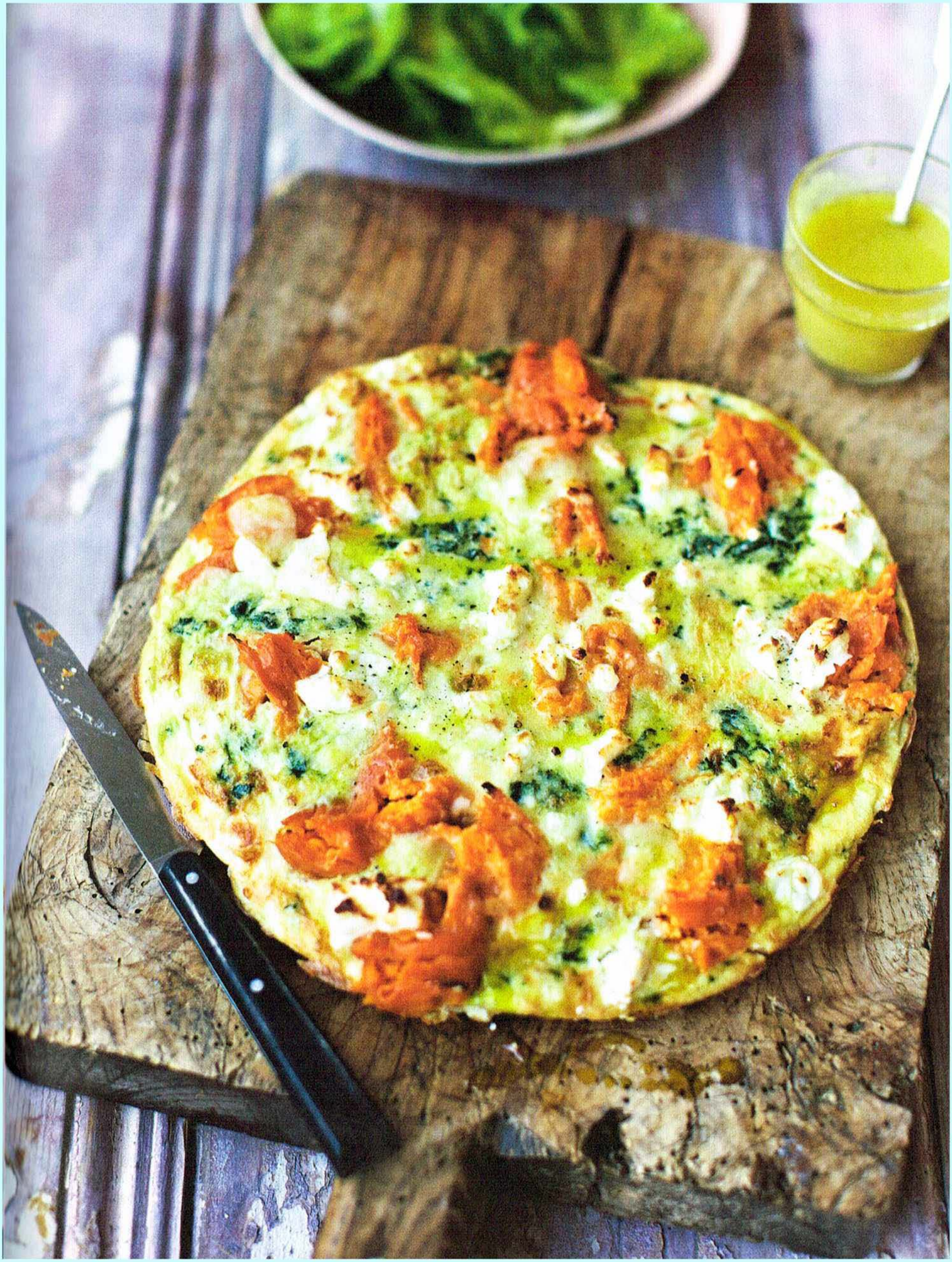
40 g de brânză Cheddar

Reţeta valorizează pe deplin spanacul congelat, putând fi pregătită tot timpul anului, dar ideea acestei frittata este că poate cuprinde cea mai mare parte a legumelor de sezon, atunci când sunt proaspete şi, în general, mai ieftine: mazăre, sparanghel, cartofi noi sfărâmaţi, broccoli, iar lista poate continua…

Încingeţi cuptorul la 190°C/treapta 5. Curăţaţi cartofii dulci, apoi frecaţi-i cu puţină sare, piper, ulei de măsline şi aşezaţi-i pe o tavă. Coaceţi-i aproximativ 50 de minute sau până ce se înmoaie şi se pătrund, după care lăsaţi-i deoparte până când se răcesc, pentru a putea fi manevraţi.

Folosind o tigaie neaderentă termorezistentă, cu diametrul de 28 cm, aşezată pe flacără medie, puneţi înăuntru puţin ulei, spanacul, un praf de sare şi piper, plus nucşoara rasă, şi lăsaţi totul pe foc pentru ca spanacul să se înmoaie, amestecând regulat până când se evaporă tot lichidul. Între timp, spargeţi ouăle într-un castron, asezonaţi-le un pic, bateţi-le, apoi adăugaţi jumătate din brânza feta sfărâmată şi jumătate din brânza Cheddar rasă.

Înlăturaţi tigaia de pe foc, turnaţi în ea compoziţia cu ouă şi amestecaţi bine – ar trebui să încercaţi să faceţi această operaţiune cât se poate de rapid. Adăugaţi bucăţelele de cartof dulce (puteţi curăţa coaja dacă doriţi, dar eu prefer să păstrez aroma ei ca de alune), apoi sfărâmaţi deasupra brânza feta rămasă şi radeţi şi restul de Cheddar. Introduceţi tigaia în cuptor pentru 13-15 minute sau până când compoziţia devine pufoasă şi aurie. Serviţi frittata direct din tigaie sau răsturnaţi-o pe un tocător. Este minunată, mai ales alături de o salată verde simplă, stropită doar cu zeamă de lămâie.



Daal cu vinete

Chapatis preparate în casă

Dacă-l gătiţi aşa cum trebuie şi îl asezonaţi cu dragoste, acest daal va fi savuros, incredibil de economic, totodată îndemnând la socializare şi distracţie. Prietenul nostru gustos, domnul Daal, are tendinţa să arate destul de rău – dar eu cred că, rulat în lipii preparate în casă, cu orez aerat, vinete rumenite, frunze de curry crocante şi ardei iute, iar apoi prezentat unei persoane înfometate, experienţa va fi plăcută. Aşa că vă spun: „Gata cu daal-ul urât, cosmetizaţi-l şi fiţi încrezători!"

6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 50 de minute

525 calorii

1 vânătă mare

2 cepe roşii

4 căţei de usturoi

2 bucăţi de ghimbir

4 linguri de pastă de curry rogan josh

ulei de arahide

500 g de mazăre galbenă

1 cub de concentrat pentru supă de legume

250 g de făină integrală, plus o cantitate mică pentru pudrat

2 linguri de ulei de măsline

1 cană (320 g) de orez basmati

1 ardei iute roşu proaspăt

1 mână de frunze de curry proaspete

1 linguriţă de seminţe de muştar

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Tăiaţi vânăta în bucăţi de 2 cm, descojiţi şi feliaţi cepele şi usturoiul, curăţaţi şi radeţi ghimbirul. Puneţi-le într-o tavă înaltă pentru cuptor, cu pasta de curry şi puţin ulei de arahide. Amestecaţi bine, apoi lăsaţi-le la cuptor 20-25 de minute, până ce ingredientele devin lipicioase şi caramelizate. Transferaţi jumătate din legume într-o tigaie mare, pentru a vă ocupa de daal, şi introduceţi-le pe celelalte în cuptor, pentru a le păstra calde (opriţi cuptorul, ca legumele să nu se usuce). Aşezând tigaia pe foc mic, puneţi în ea mazărea galbenă, sfărâmaţi cubul de concentrat pentru supă şi turnaţi 2 litri de apă clocotită. Lăsaţi totul acoperit, la foc scăzut, circa 1 oră şi 20 de minute sau până când mazărea e moale şi daal-ul s-a îngroşat, amestecând în răstimpuri şi adăugând stropi de apă pentru a-l subţia.

Între timp, puneţi făina cu un praf de sare într-un castron mare şi formaţi un locaş în mijloc. Turnaţi acolo uleiul de măsline şi 150 ml de apă; amestecaţi cu o furculiţă. Odată ce aţi obţinut o cocă, transferaţi-o pe o suprafaţă pudrată cu făină, frământaţi-o până când e fină şi împărţiţi-o în 12 sfere. Întindeţi-le pe rând, pentru a rezulta cercuri frumoase şi subţiri, întorcându-le pe măsură ce le subţiaţi şi presărând un plus de făină, dacă e necesar. Aşezaţi o tigaie pe foc moderat şi prăjiţi foile de chapatis câte 1 minut pe fiecare parte sau până ce sunt pătrunse, dar nu îşi schimbă culoarea. Stivuiţi-le în folie de aluminiu pe măsură ce sunt gata şi păstraţi-le astfel, ca să rămână calde.

Puneţi 1 cană de orez şi 2 căni de apă clocotită într-o oală, cu un praf de sare. Fierbeţi orezul la foc mediu, acoperit, cam 12 minute sau până ce tot lichidul a fost absorbit. Pentru a obţine uleiul aromat („temper"), feliaţi subţire ardeiul iute şi puneţi-l într-o tigaie mică, împreună cu frunzele de curry, seminţele de muştar şi nişte ulei de arahide, pe foc mediu, lăsându-le 1-2 minute. Umpleţi foile de chapatis calde cu orezul, daal-ul şi legumele, stropite cu uleiul aromat, rulaţi foile şi savuraţi preparatul.

Pappa alle zucchine
(Supă de dovlecei & pâine)

Această frumuseţe de supă are ca bază de inspiraţie un preparat clasic italienesc, *pappa al pomodoro* (supă de roşii cu pâine). Principiul, ce poate fi folosit pentru o mulţime de legume, presupune gătirea lor la foc mic, fără grabă, pentru a-şi elibera toate aromele ascunse şi dulceaţa, apoi combinarea cu puţină pâine, pentru consistenţă. Eu am ales dovlecei, care sunt grozavi în sezonul lor, însă ar merge foarte bine şi cu fenicul, mazăre, praz sau sparanghel.

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 35 de minute

209 calorii

2 cepe

2 căţei de usturoi

4 dovlecei

ulei de măsline

1 cub de concentrat pentru supă de legume

½ ciabatta sau pâine uscată

ulei de măsline extravirgin

½ legătură de mentă proaspătă (15 g)

Descojiţi şi feliaţi mărunt cepele şi usturoiul; curăţaţi dovleceii, tăiaţi-i longitudinal în jumătăţi, apoi înlăturaţi mijlocul cu seminţe şi feliaţi-i subţire. Puneţi legumele într-o oală mare, la foc moderat, cu puţin ulei de măsline. Gătiţi-le molcom circa 1 oră şi 15 minute, amestecând în răstimpuri şi adăugând câte puţină apă la nevoie – cepele şi dovleceii trebuie să fiarbă lent, să se înmoaie şi să se caramelizeze; fiţi răbdători şi veţi fi răsplătiţi.

Odată scurs acest interval, adăugaţi cubul de concentrat pentru supă sfărâmat şi pâinea ruptă în bucăţi mari. Turnaţi 1 litru de apă clocotită, daţi din nou într-un clocot, apoi fierbeţi supa la foc mic încă 10 minute sau până când se îngroaşă şi devine apetisantă. Asezonaţi-o până ce vă este pe plac, picuraţi în ea cu generozitate ulei de măsline extravirgin, iar la final tocaţi mărunt frunzele de mentă şi adăugaţi-le. Repartizaţi supa în castroane şi bucuraţi-vă de gustul şi aromele ei.

La fel ca panzanella cu cârnaţi (vezi p. 180), această reţetă este ideală pentru folosirea pâinii care s-a întărit, ajutându-vă să risipiţi mai puţin.

Dacă aţi cumpărat dovlecei mici sau mijlocii – ori îi cultivaţi singuri –, nu vor avea seminţe tari, aşa că nu va fi nevoie să înlăturaţi mijlocul. De asemenea, dacă sunt din producţia proprie, înseamnă că dispuneţi gratuit şi de câteva dintre minunatele lor flori, care vor îmbogăţi supa înainte de servire, dându-i o pată suplimentară de culoare.

Cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză

Sufleul de conopidă a fost mereu un preparat îndrăgit în casa Oliver. Ca să fiu sincer, l-am considerat atât de familiar, încât nu m-am gândit niciodată că l-aş putea îmbunătăţi, dar versiunea aceasta chiar îl întrece, cu piureul de broccoli în sos alb şi crusta crocantă din migdale şi firimituri de pâine de deasupra – e un basm! Economicoasele broccoli şi conopida congelate sunt perfecte aici – şi, nu uitaţi, cu cât brânza este mai bună, cu atât preparatul va fi mai bun.

8 porţii, ca garnitură

Durată totală: 1 oră şi 35 de minute

267 calorii

2 căţei de usturoi

50 g de unt nesărat

50 g de făină simplă

500 ml de lapte semidegresat

500 g de broccoli proaspăt sau congelat

75 g de brânză Cheddar maturată

1 kg de conopidă proaspătă sau congelată

2 felii de ciabatta sau pâine uscată

2 fire de cimbru proaspăt

25 g de fulgi de migdale

ulei de măsline

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi şi feliaţi subţire usturoiul şi puneţi-l, împreună cu untul, într-o tigaie mijlocie la foc mediu. Odată ce untul s-a topit, adăugaţi făina, amestecând timp de 1 minut, până ce obţineţi o pastă. Apoi turnaţi treptat laptele, bătând cu telul, până când compoziţia se omogenizează şi se fluidizează. Adăugaţi bucheţelele de broccoli (tăiate în prealabil, dacă folosiţi broccoli proaspăt) şi fierbeţi totul la foc mic timp de aproximativ 20 de minute sau până când broccoli s-a pătruns şi începe să se sfărâme. Pasaţi amestecul utilizând un blender vertical (adăugaţi puţin lapte pentru a-l subţia, în cazul în care aveţi broccoli proaspăt). Radeţi deasupra jumătate din brânza Cheddar şi asezonaţi după preferinţă.

Aranjaţi conopida în vase pentru copt de mărime adecvată (tăiaţi-o în bucheţele mai înainte, dacă e proaspătă), turnaţi peste ea compoziţia cu broccoli şi radeţi deasupra brânza Cheddar rămasă. În robotul de bucătărie, procesaţi pâinea, apoi adăugaţi şi sfărâmaţi în aparat frunzele de cimbru şi migdalele; completaţi cu puţin ulei de măsline, cu un praf de sare şi piper, după care presăraţi uniform amestecul peste sufleu. Coaceţi preparatul în cuptor timp de 1 oră sau până când devine auriu la suprafaţă şi este pătruns, apoi savuraţi sufleul!

Mi se pare extrem de distractiv, la acest preparat, să te joci cu gustul şi consistenţa diferitelor tipuri de brânză. De asemenea, este interesant să foloseşti alte legume în loc de conopidă – de exemplu, bucăţi de 2-3 cm de ţelină, de dovleac, de cartofi sau de praz s-ar potrivi de minune. Nu trebuie decât să descoperiţi care vă sunt aromele preferate. Ţineţi cont de faptul că unele legume vor avea nevoie de mai mult timp pentru gătit decât altele, aşa că testaţi cu un cuţit dacă sunt pătrunse înainte de a le servi.

Fasole coaptă cu sos BBQ
Cartofi dulci zdrobiți

Consistentă şi foarte gustoasă, această mâncare e grozavă pentru o cină vegetariană – iar renunțând la crutoane, devine garnitura ideală pentru orice fel de carne rumenită pe grătar. Folosiţi fără grijă diverse leguminoase, precum fasole albă şi chiar năut la conservă, dacă le preferaţi. Categoric, este cea mai reuşită reţetă de fasole coaptă, aşa că însuşiţi-vi-o.

6 porții

Durată totală: 1 oră și 25 de minute

535 calorii

2 cepe roşii

2 căţei de usturoi

1 ardei iute roşu proaspăt

2 morcovi mari

ulei de măsline

1 linguriţă cu vârf de boia dulce afumată

1 linguriţă rasă de seminţe de chimion

1 linguriţă rasă de fulgi uscaţi de ardei iute

6 cartofi dulci mijlocii

1 × 700 ml borcan de pastă de roşii

2 × 400 g conservă de amestec de fasole

100 ml de sos BBQ

câteva fire de rozmarin proaspăt

½ ciabatta sau pâine întărită

opţional: 40 g de brânză Cheddar

iaurt natural degresat, pentru servit

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi ceapa şi usturoiul, apoi feliaţi-le subţire, împreună cu ardeiul iute. Răzuiţi şi tăiaţi morcovii. Aşezaţi toate aceste legume într-o tavă mare, adâncă, adăugând puţin ulei, boiaua, chimionul şi fulgii de ardei iute, şi puneţi tava pe foc moderat. Lăsaţi astfel legumele aproximativ 20 de minute sau până când se înmoaie, amestecând regulat. Între timp, spălaţi cartofii dulci, apoi frecaţi-i cu puţin ulei, sare şi piper, aşezaţi-i pe o tavă de copt şi daţi-i deoparte.

După scurgerea timpului respectiv, adăugaţi în tavă pasta de roşii, apa rezultată după clătirea borcanului golit şi mixul de fasole (cu tot cu zeamă). Turnaţi deasupra sosul BBQ, asezonaţi puţin cu sare şi piper şi amestecaţi bine. Desprindeţi de pe tulpini şi tocaţi mare frunzele de rozmarin, combinaţi-le cu un strop de ulei şi presăraţi-le la suprafaţă, apoi introduceţi compoziţia în cuptor pentru circa 1 oră sau până când bolboroseşte, este pătrunsă şi arată bine, adăugând apă o dată sau de două ori, ca să o subţiaţi, dacă e nevoie. Băgaţi în cuptor şi cartofii dulci, pentru aceeaşi durată – sau până când se înmoaie şi sunt pătrunşi.

Cu aproximativ 20 de minute înainte ca fasolea să fie gata, rupeţi pâinea în bucăţi mari şi puneţi-o, cu puţin ulei, într-o tavă. Radeţi deasupra brânza Cheddar (dacă folosiţi), apoi aşezaţi-o pe grătarul de jos al cuptorului pentru circa 15 minute sau până ce devine aurie şi crocantă, obţinând astfel crutoanele.

Scoateţi totul din cuptor, zdrobiţi cartofii sau rupeţi-le coaja pentru a-i desface şi serviţi-i cu fasolea, cu linguri de iaurt şi cu crutoanele preparate, care vor reţine sosul delicios. Însoţiţi mâncarea de o salată verde simplă.

Turtițe din sfeclă
Linte cu sos & frunze de salată

Aceasta este una dintre ultimele reţete pe care le-am scris pentru cartea de faţă – am vrut să adaug o salată palpitantă, care să profite de modesta sfeclă şi să trateze cu respect lintea cea plictisitoare, astfel încât ele să devină delicioase, ba să o şi arate. Echipa mea de degustători şi cu mine adorăm acest preparat – este frumos, gustos şi nutritiv. Sper să-l îndrăgiţi şi voi.

4 porții

Durată totală: 40 de minute

426 calorii

250 g de linte Puy

1 ceapă roşie

3 linguri de oţet de vin roşu

3 linguri de ulei de măsline extravirgin

1 linguriţă de muştar englezesc

125 g pachet de sfeclă preparată, vidată

1 lingură cu vârf de hrean ras de la borcan

1 ou mare

2 linguri de făină simplă

200 g de brânzică de casă

ulei de măsline

1 salată verde fragedă

Preparaţi lintea conform instrucţiunilor de pe pachet, apoi scurgeţi-o, păstrând puţin din apa în care a fiert. Între timp, curăţaţi ceapa şi feliaţi-o foarte subţire pe răzătoarea verticală (folosiţi elementul de siguranţă!) sau utilizaţi cuţitul cu îndemânare. Mutaţi-o într-un castron, adăugaţi 1 lingură de oţet şi un vârf generos de sare, apoi amestecaţi viguros, apăsând; lăsaţi ceapa murată deoparte.

Într-un castron separat, combinaţi uleiul de măsline extravirgin, oţetul rămas şi muştarul cu zeama din pachetul de sfeclă vidată (lăsând sfecla alături). Asezonaţi până ce gustul vi se pare perfect, apoi scoateţi puţin din sos şi păstraţi-l pentru mai târziu. Amestecaţi cea mai mare parte a sosului cu lintea, subţiind compoziţia cu un strop de apă de la fiert, dacă este necesar.

Într-alt castron, amestecaţi hreanul, oul şi făina, după care înglobaţi brânzica de casă şi asezonaţi bine. Tocaţi sfecla astfel încât să aibă o dimensiune apropiată de cea a bucăţelelor de brânzică de casă (purtaţi mănuşi de cauciuc când faceţi asta), apoi adăugaţi-o în aşa fel încât să obţineţi un efect marmorat. Aşezaţi o tigaie mare şi neaderentă pe foc moderat, cu puţin ulei de măsline. Prăjiţi linguriţe cu vârf din compoziţia cu sfeclă, timp de 2-3 minute pe fiecare parte sau până când turtiţele s-au rumenit. Între timp, desprindeţi frunzele de salată de pe cotor.

După ce stoarceţi ceapa, eliminând lichidul sărat în exces, puteţi alcătui porţiile. Începeţi aranjând în farfurii lintea, continuaţi cu frunzele de salată şi ceapa murată şi încheiaţi cu turtiţele din sfeclă. Stropiţi preparatul cu sosul păstrat. Delicios!

Minestrone vesel de modă veche

Când frigiderul s-a golit, puteţi prepara foarte uşor un astfel de minestrone bogat, folosind proviziile de prin cămară şi din congelator, inclusiv resturile de paste de care vă tot împiedicaţi, uitate în pachete ce vă încarcă rafturile. Această supă de modă veche se dovedeşte foarte gustoasă – poate că nu arată chiar excepţional, însă este un ospăţ, o adevărată fericire!

6 porţii

Durată totală: 1 oră

449 calorii

2 cepe

1 kg de amestec de morcovi, ţelină şi dovleac de iarnă

ulei de măsline

1 cub de concentrat pentru supă de legume

1 × 400 g conservă de roşii tocate

1 × 400 g conservă de fasole pestriţă

200 g de amestec de paste uscate

200 g de spanac congelat

200 g de amestec congelat de mazăre şi fasole cu bob mare

½ ciabatta sau pâine întărită

30 g de parmezan

opţional: vin roşu

ulei de măsline extravirgin

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi cepele, morcovii, ţelina şi dovleacul, tăiaţi-le în cubuleţe cu latura de 1 cm şi puneţi-le într-o oală mare, cu o cantitate generoasă de ulei de măsline. Gătiţi-le aproximativ 10 minute la foc potrivit, amestecând în răstimpuri, după care sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă. Adăugaţi roşiile şi fasolea, împreună cu sosul ori zeama din conserve, şi 2 litri de apă clocotită. Daţi compoziţia într-un clocot, apoi lăsaţi-o să fiarbă la foc mic timp de 30 de minute. Mărunţiţi şi adăugaţi pastele, alături de spanacul, mazărea şi fasolea congelate, pentru ultimele 10 minute.

Între timp, rupeţi pâinea în bucăţi mari şi puneţi-o într-o tavă înaltă, cu sare şi piper. Radeţi deasupra cea mai mare parte a cantităţii de parmezan, apoi lăsaţi crutoanele în cuptor circa 20-25 de minute sau până când devin aurii şi crocante, întorcându-le la jumătatea timpului.

Asezonaţi supa până ce este exact pe gustul vostru, adăugând un pic de vin roşu (dacă aveţi), apoi picuraţi câţiva stropi de ulei de măsline extravirgin şi radeţi deasupra parmezanul rămas. Serviţi preparatul cu crutoanele rustice alături.

Puteţi folosi aproape orice combinaţie de legume proaspete şi congelate pentru preparatul de aici – aruncaţi înăuntru orice aveţi la îndemână. Ierburile aromatice se potrivesc, de asemenea, foarte bine, aşa că tocaţi şi adăugaţi şi din acestea, dacă găsiţi prin casă.

IROSEȘTE MAI PUȚIN

VI S-A ÎNTÂMPLAT SĂ ...

DESFACEȚI O STICLĂ DE VIN ȘI SĂ NU O TERMINAȚI?

Dacă nu, ar putea fi nevoie să mergeţi la Alcoolicii Anonimi... Dar, serios vorbind, multă lume nu termină fiecare sticlă de vin deschisă şi deseori iroseşte ultimii stropi. Dacă vi se întâmplă asta, nu aruncaţi restul – încercaţi să vă preparaţi propriul oţet delicios. Există numeroase metode complicate, dar iată cum prefer eu să procedez. E amuzant, readucând la viaţă şcolarul conştiincios de odinioară, iar produsul final se dovedeşte mai bun decât ceea ce găsiţi de cumpărat, pentru că foloseşte vin de calitate. Fără îndoială, oţetul este unul dintre ingredientele cele mai importante şi mai subestimate din cămară. Are capacitatea de a transforma total mâncărurile, aşa că folosiţi-l cu încredere şi autoritate. Contrastul dintre aromele bogate sau grăsimile din preparate şi oţet sau murături e uimitor. De aceea prezenţa murăturilor în chebap şi a sosului de mentă cu oţet lângă miel se bucură de atâta apreciere. Oţetul reprezintă şi un pansament gastric, ajutându-vă să digeraţi mâncărurile grele. Încercaţi-l!

Există două metode principale prin care puteţi să vă preparaţi propriul oţet. Pentru început, aveţi nevoie de o bacterie numită „sursă" de oţet, care modifică vinul şi îl transformă în oţet acid. Aceşti spori invizibili plutesc în atmosferă tot timpul. Aşadar, pentru a începe procedeul de obţinere a oţetului, lăsaţi fără dop câteva sticle pe jumătate pline cu orice tip de oţet, în cămara întunecoasă, la o temperatură de 16-26°C. După câteva săptămâni, oţetul va fi tulbure, vor exista sedimente pe fundul sticlei şi veţi observa plutind un fel de pojghiţă. Sună cam scârbos, dar veştile sunt bune – aceasta este „sursa". Important: nu trebuie să atingeţi „sursa" cu un obiect metalic, deoarece reacţia chimică ar omorî cultura!

De-acum aveţi două variante – puteţi începe să adăugaţi resturile de vin în aceste sticle cu oţet sau le puteţi decanta într-un vas mare de ceramică, acoperit cu o farfurie drept capac, ori într-un vas de lut cu robinet (se găsesc pe internet sau la magazinele de vechituri). Combinaţi „sursa" de oţet cu resturile de vin pe care le deţineţi – şi, să fiu sincer, după câteva săptămâni eu folosesc oţetul oricând vreau, completându-l apoi cu resturi din orice tip de vin. De fiecare dată când gătiţi, scuturaţi recipientul, pentru a pune oxigenul în mişcare prin oţet. Dacă doriţi să fie doar oţet de vin alb sau doar oţet de vin roşu, păstraţi-le în vase separate; eu am un singur fel de oţet de casă şi îmi ajunge.

A doua metodă, simplă şi nostimă, prin care puteţi obţine „sursa" de oţet presupune să combinaţi resturile de vin până când aveţi ceva mai mult de o jumătate de sticlă, să puneţi dopul, să înveliţi sticla în folie alimentară şi într-un prosop gros de bucătărie. Păstraţi-o în portbagajul maşinii şi lăsaţi-o să se rostogolească timp de o lună de condus regulat – astfel, vinul se va agita bine şi va fi stimulat să-şi formeze propria „sursă" de oţet.

De asemenea, să prepari diverse tipuri de oţet aromatizat este amuzant şi foarte uşor. Ele adaugă arome incredibile sosurilor, sunt minunate pentru stropit carnea, precum şi în tocăniţe sau în mâncăruri de tip chili – plus că, desigur, nu pot lipsi de la murături, conserve şi chutney. Pur şi simplu decantaţi oţetul în sticle frumoase, adăugaţi aromele preferate, apoi închideţi etanş, etichetaţi şi aşezaţi pe raft. Ierburi aromatice amestecate, fructe de pădure, ardei iuţi, condimente prăjite ca scorţişoara, ienibaharul, seminţele de muştar, piperul negru şi fâşiile de coajă de citrice – toate se potrivesc de minune la un oţet cu arome.

RASPBERRY
AND TARRAGON

Paste simple cu roșii – 4 variante minunate

Iată patru căi prin care eu şi familia mea ne bucurăm de pastele cu roşii. Atât de simple, atât de rapide şi atât de gustoase – savuraţi-le!

Arrabbiata

374 calorii

4 porții

Durată totală: 20 de minute

Tăiaţi în jumătăţi, pe lungime, 1 ardei iute roşu proaspăt şi puneţi-l, cu puţin ulei de măsline, într-o oală mare la foc moderat, în timp ce descojiţi şi feliaţi subţire 2 căței de usturoi. Adăugaţi-i în oală împreună cu 1 praf de fulgi de ardei iute şi prăjiţi cam 1 minut, apoi înglobaţi 2 x 400 g conserve de roșii tocate. Turnaţi puţină apă într-una dintre conservele goale, clătiţi-o şi adăugaţi-o în oală. După ce daţi în clocot, lăsaţi să fiarbă lent în jur de 15 minute. Între timp, preparaţi 320 g de spaghete conform instrucţiunilor de pe pachet şi scurgeţi-le, păstrând o cană din apa în care au fiert. Asezonaţi sosul după gust şi încorporaţi pastele, subţiind cu apa de la fiert, dacă e nevoie. Serviţi cu frunze de busuioc tânăr presărate deasupra.

Caponata

367 calorii

4 porții

Durată totală: 35 de minute

Tăiaţi 1 vânătă mare în cubuleţe cu latura de 1 cm şi prăjiţi-o în puţin ulei de măsline într-o oală mare, la foc potrivit, timp de 15 minute, amestecând des. Adăugaţi câte 1 lingură de zahăr brun și de oțet de vin roșu. Curăţaţi şi feliaţi subţire 2 căței de usturoi, puneţi-i în oală şi căliţi-i cam 1 minut. Înglobaţi 2 x 400 g conserve de roșii tocate; adăugaţi un strop de apă într-una dintre conservele goale, clătiţi şi turnaţi în oală. Clocotiţi totul, apoi lăsaţi să fiarbă la foc mic circa 15 minute. Între timp, gătiţi 320 g de tagliatelle uscate conform indicaţiilor de pe pachet; scurgeţi-le, păstrând o cană din apa în care au fiert. Asezonaţi sosul până la perfecţiune şi adăugaţi pastele, subţiind cu apă de la fiert, dacă e nevoie. Serviţi cu parmezan ras deasupra.

Peperonata

369 calorii

4 porții

Durată totală: 35 de minute

Îndepărtaţi seminţele şi tăiaţi în cubuleţe 2 ardei graşi, apoi gătiţi-i într-o oală mare, cu puţin ulei de măsline, la foc mediu-mic, circa 15 minute, amestecând regulat. Curăţaţi şi feliaţi subţire 2 căței de usturoi, adăugaţi-i în oală şi căliţi-i 1 minut, apoi completaţi cu 1 lingură de oțet de vin roșu şi 2 x 400 g conserve de roșii tocate. Adăugaţi un strop de apă într-una dintre conservele goale, clătiţi şi turnaţi în oală. Clocotiţi, apoi lăsaţi să fiarbă la foc scăzut cam 15 minute. Între timp, gătiţi 320 g de penne uscate conform instrucţiunilor şi scurgeţi-le, păstrând o cană din apa în care au fiert. Asezonaţi sosul, după care înglobaţi pastele, subţiind eventual cu apa de la fiert. Serviţi cu parmezan ras deasupra.

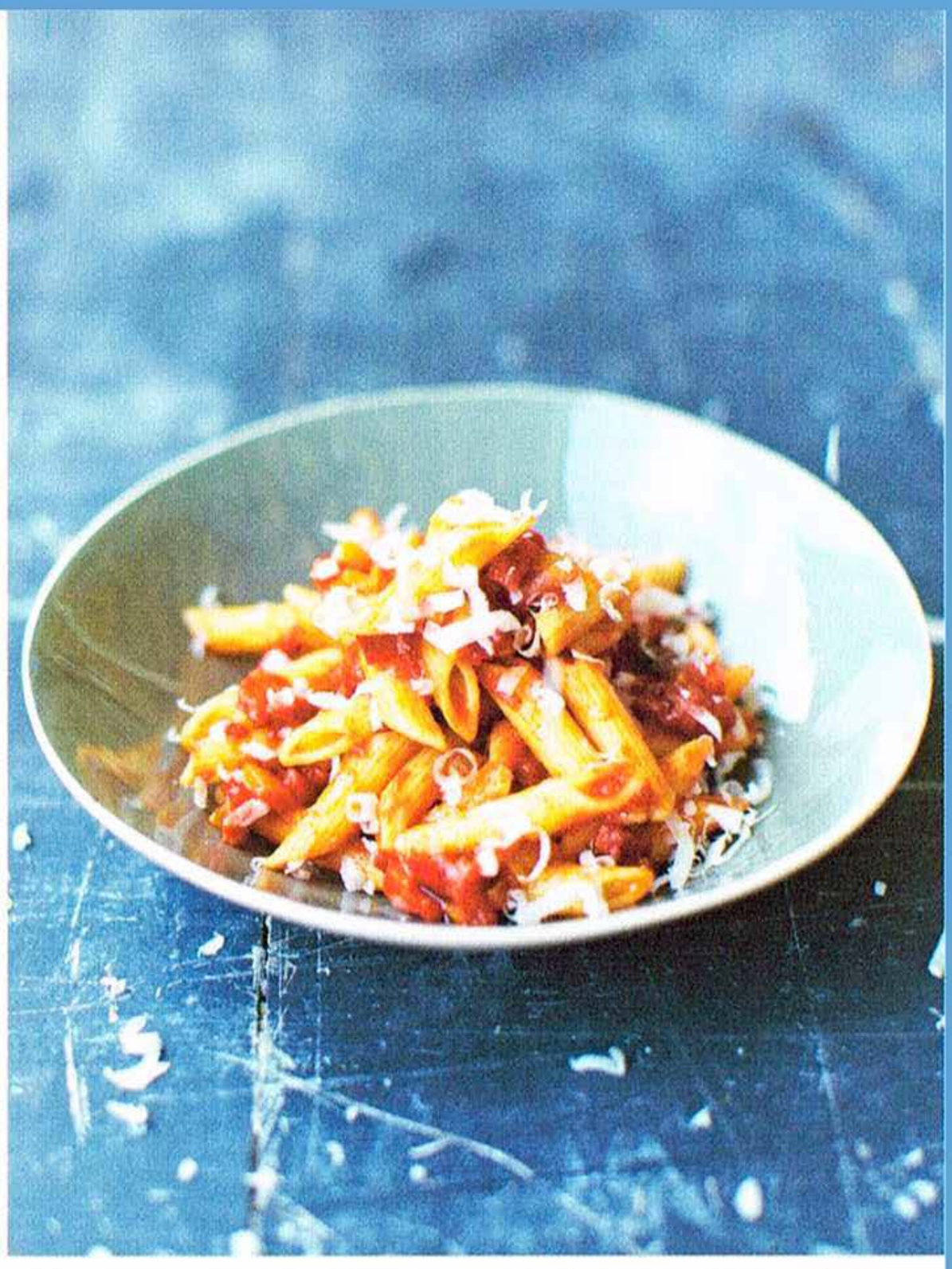
Puttanesca

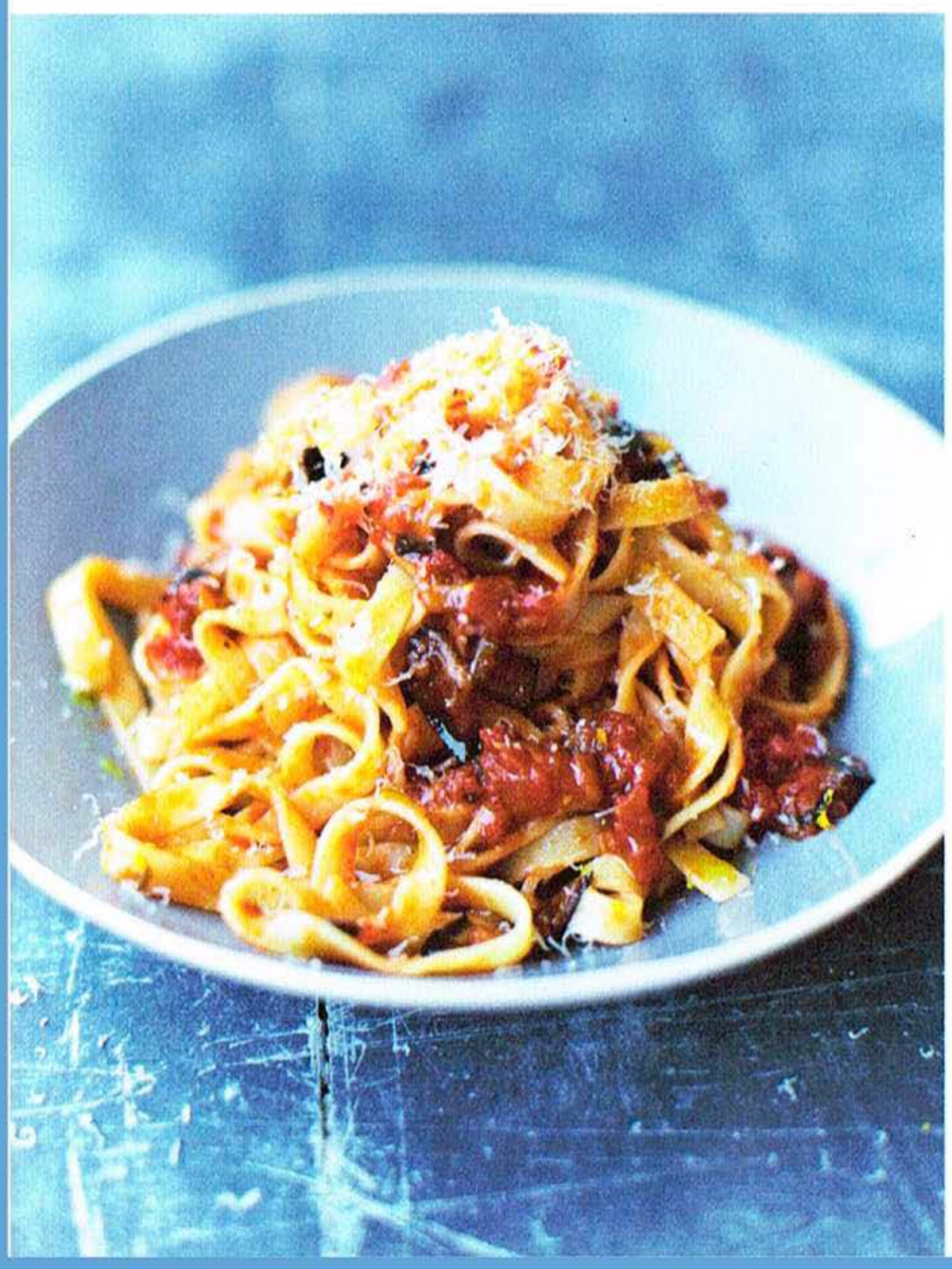
430 calorii

4 porții

Durată totală: 20 de minute

Striviţi 16 măsline negre şi scoateţi-le sâmburii, curăţaţi şi feliaţi subţire 2 căței de usturoi; puneţi-le pe ambele într-o oală mare la foc moderat, cu ulei de măsline, 1 lingură cu vârf de capere mici şi 1 praf de fulgi de ardei iute. Prăjiţi-le câteva minute, apoi răsturnaţi 2 x 400 g conserve de roșii tocate. Adăugaţi un strop de apă într-una dintre conservele goale, clătiţi şi turnaţi în oală. Scurgeţi şi adăugaţi 1 x 200 g conservă de ton, desfăcând carnea, clocotiţi, după care lăsaţi să fiarbă la foc mic în jur de 15 minute. Între timp, gătiţi 320 g de paste în formă de scoici conform instrucţiunilor şi scurgeţi-le, păstrând o cană din apa în care au fiert. Încorporaţi pastele în sos, subţiind cu apă de la fiert, la nevoie. Serviţi aromând cu coajă de lămâie rasă.





Okonomiyaki
(Clătită japoneză fabulos de savuroasă)

Okonomi înseamnă „orice vrei", iar această clătită a fost inventată, la fel ca minunata clătită tradiţională britanică, pentru a utiliza resturile din casă ori produsele de sezon. În ultimii ani, în Japonia şi în restul lumii, preparatul s-a catapultat pe teritoriul deţinut de pizza din punctul de vedere al popularităţii – toată lumea îl adoră. Aşa că, iată o reţetă cu ingrediente pe care le iubesc, cum ar fi tofu, ciupercile, ridichile şi varza. E o plăcere s-o mănânci.

6 porţii

Durată totală: 30 de minute

269 calorii

1 ceapă

100 g de ciuperci de cultură (champignon) mici

½ varză chinezească sau de Savoia

100 g de ridichi

350 g de tofu mătăsos

6 ouă mari

150 g de făină simplă

ulei de măsline

ketchup de roşii sau sos iute de chili

sos de soia sărac în sodiu

maioneză sau iaurt natural degresat

După ce aţi curăţat ceapa, feliaţi-o subţire, împreună cu ciupercile, varza (înlăturând nervurile tari) şi ridichile. Tamponaţi bucata de tofu cu un şervet de bucătărie, apoi tăiaţi-o în cubuleţe cu latura de 1 cm. Bateţi ouăle şi făina laolaltă, până când obţineţi o compoziţie fluidă, asezonaţi-o bine, apoi încorporaţi bucăţelele de tofu şi legumele.

Puneţi un strop de ulei şi jumătate din compoziţia preparată într-o tigaie mare, cu diametrul de aproximativ 28 cm, neaderentă, pe foc potrivit. Gătiţi-o timp de 4-5 minute pe fiecare parte sau până când capătă o nuanţă aurie şi este pătrunsă – dacă vă simţiţi încrezători, azvârliţi-o în sus şi întoarceţi-o în tigaie, dar dacă nu, răsturnaţi-o pe o farfurie şi apoi lăsaţi-o să alunece înapoi în tigaie. Serviţi preparatul okonomiyaki imediat, stropit cu ketchup sau cu sos iute de chili, cu sos de soia şi puţină maioneză ori iaurt (le puteţi turna direct din sticluţe sau borcane, dar mie îmi place să pun sosurile în punguţe pentru sandviciuri, să le tai un colţ şi să le storc deasupra, trasând linii drăguţe pe suprafaţă). Repetaţi cu ingredientele rămase.

Ca să obţineţi o garnitură japoneză – rapidă şi gustoasă – pentru servit alături, tăiaţi ½ castravete pe lungime şi scobiţi-i seminţele, apoi feliaţi subţire pulpa şi stoarceţi-o într-un castron, cu 1 praf de fulgi de ardei iute uscaţi şi câte un strop de sos de soia, ulei de susan şi oţet de vin alb.

PUI

• REȚETE CU PUI •

Dintre cărnuri, cea de pui depăşeşte ca frecvenţă căutările pe internet – aşadar, pentru a-i reflecta popularitatea, iată în continuare cel mai vast capitol cu reţete din carne al cărţii. Avem o variantă pentru clasicul pui fript de duminică, după care vor rămâne în mod sigur resturi, astfel că vor urma reţete folosindu-se de bucăţile rămase sau de carcasă într-un mod îmbietor. Am adăugat feluri de mâncare ce valorifică la maximum o bucată mică de carne sau demonstrează câte delicii se pot obţine şi din părţile mai modeste ale unei păsări. Dacă vă doriţi pui mai ieftin, fără compromisuri în privinţa aromei sau a grijii faţă de mediu, vă rog să alegeţi pui crescuţi conform standardelor RSPCA Freedom Food. Aceştia, proveniţi din ferme create în scop comercial, corespund normelor – iar după ce am vizitat astfel de ferme, vă spun sincer că mi-aş hrăni liniştit familia cu produse de aici.

CA LA MAMA ACASĂ

Pui fript, de duminică 78

REȚETE CU RESTURI

Tăiţei Singapore 80

Salată franţuzească 82

Tocăniţă modestă de pui – 4 variante 84

Pui fript & risotto cu mazăre 86

Chowder de pui cu bacon afumat 88

Rulouri chinezeşti rapide 90

Cannelloni cu pui & spanac 92

MAI MULTE REȚETE

JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96

Paella cu pui & chorizo 98

Pui sprinten, copt la tavă 100

Pui lipicios, tăiţei chinezeşti 102

Curry galben pukka 104

Aripioare de pui „Gangnam-Style“ 106

Salată Caesar în stil mexican 110

Sos Bolognese cu ficăţei de pui 112

Penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114

CUMPĂRĂ ISTEȚ

Cum se tranşează un pui 94

CA LA MAMA ACASĂ
PUI FRIPT, DE DUMINICĂ

Iată cea mai izbutită reţetă a mea pentru un pui fript. Secretul ca pasărea să fie suculentă, aromată şi să fie gata rapid constă în a introduce înăuntru o lămâie, care a fost opărită în prealabil alături de cartofi, astfel puiul gătindu-se şi din interior, în timp ce se rumeneşte la exterior. Aveţi aici şi modul de preparare pentru sos şi garnituri.

4 porţii, plus resturi

Durată totală: 2 ore

643 calorii

1 kg de cartofi

1 lămâie

4 fire de rozmarin proaspăt

1 × 1,8 kg pui întreg

ulei de măsline

500 g de morcovi

1 ceapă

2 bucăţele de unt nesărat (cât o nucă fiecare)

1 portocală

2 fire de cimbru proaspăt

2 căţei de usturoi

1 lingură cu vârf de făină simplă

½ varză de Savoia

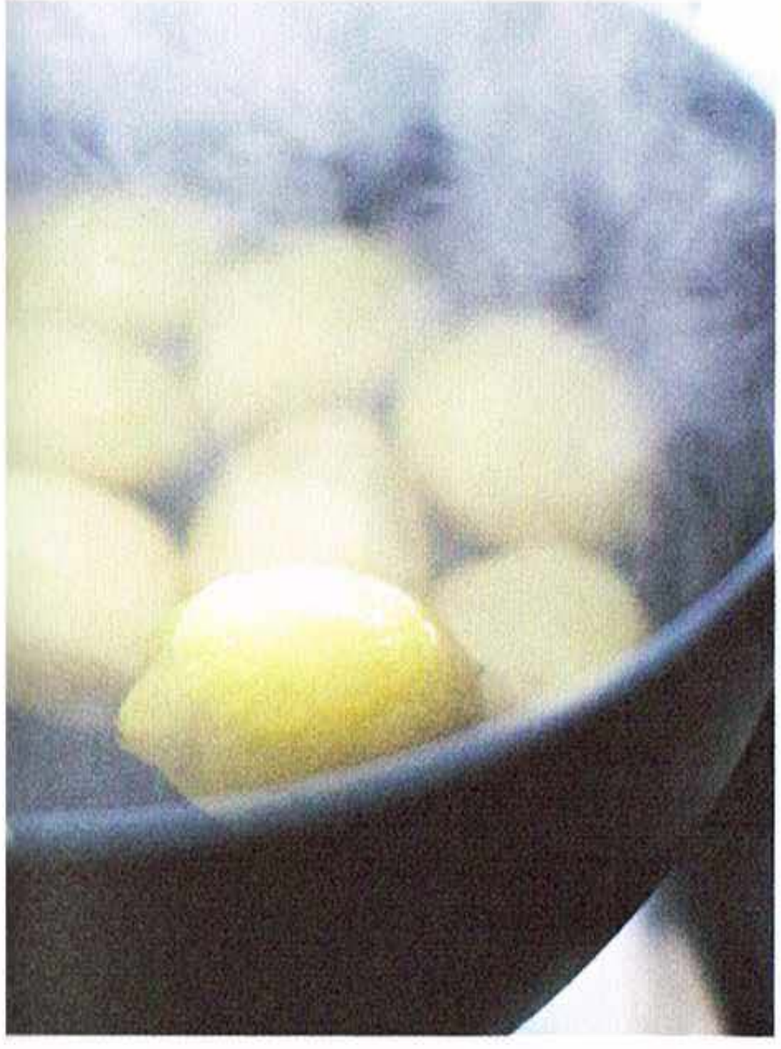
250 g de mazăre congelată

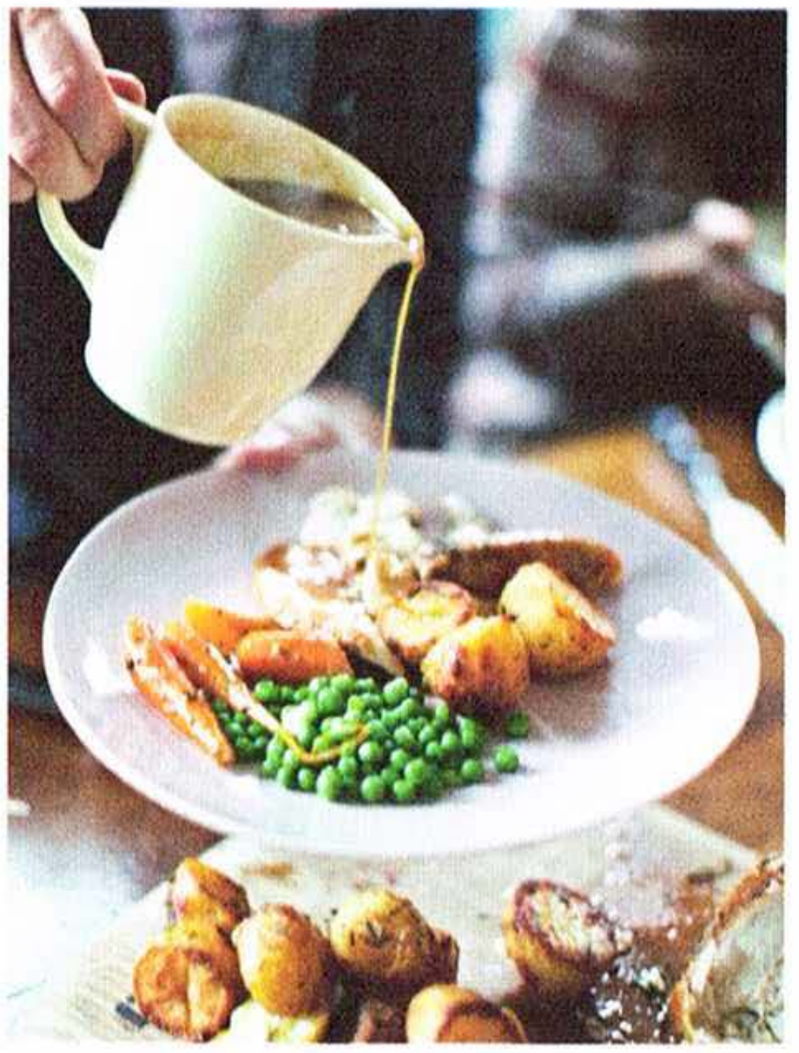
Odată puiul gătit, scoateţi lămâia cu grijă, lăsaţi-o să se răcească, apoi păstraţi-o la frigider. Într-o ocazie ulterioară, tocaţi-o mărunt şi adăugaţi-o la cuşcuş, bulgur sau orez, pentru un plus de aromă.

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Curăţaţi cartofii, tăindu-i în jumătăţi pe cei mai mari, apoi opăriţi-i împreună cu lămâia într-o oală mare cu apă sărată clocotită, 12 minute. Între timp, puneţi jumătate din frunzele de rozmarin în mojar şi zdrobiţi-le, cu sare şi piper, după care, într-o tavă cu margini înalte, folosiţi-le pentru a tapeta foarte bine puiul, adăugând puţin ulei. Curăţaţi morcovii şi ceapa, apoi tăiaţi ceapa în 8 felii şi aşezaţi-o sub pui, împreună cu fâşiile de coajă ale morcovilor. Tăiaţi morcovii pe diagonală în bucăţi de 3 cm şi puneţi-le într-un vas pentru copt de mărime potrivită, împreună cu o bucată de unt cât o nucă. Adăugaţi coaja de la portocală, apoi stoarceţi-i zeama înăuntru. Presăraţi deasupra frunzele de cimbru, plus un praf de sare şi piper; amestecaţi bine, acoperiţi cu folie de aluminiu şi lăsaţi deoparte.

Scurgeţi cartofii şi scuturaţi oala, pentru a-i răsfira. Folosind un cleşte de bucătărie, scoateţi lămâia, înţepaţi-o cu un cuţit şi introduceţi-o înăuntrul puiului. Rumeniţi puiul 1 oră şi 20 de minute sau până când devine auriu şi e pătruns. Răsturnaţi cartofii într-o tavă înaltă, împreună cu puţin ulei, cu un praf de sare şi piper, şi răsfiraţi deasupra frunzele de rozmarin rămase. Zdrobiţi usturoiul şi adăugaţi-l; amestecând bine, introduceţi cartofii în cuptor alături de vasul cu morcovii, sub tava cu puiul, timp de 1 oră sau până când toate s-au rumenit, scuturând tăvile din când în când.

Scoateţi puiul pe un platou şi acoperiţi-l (lăsând cartofii şi morcovii în cuptor). Cu o lingură, mutaţi sosul din tavă într-un borcan curat şi păstraţi-l pentru altă dată (vezi p. 158). Aşezaţi tava la foc moderat pe aragaz şi puneţi în ea făina, adăugând 600 ml de apă clocotită şi orice altă zeamă rămasă de la pui. Omogenizaţi bine şi fierbeţi la foc mic până ce obţineţi consistenţa dorită, apoi treceţi sosul prin strecurătoare şi turnaţi-l într-o cană. Înlăturaţi cotorul verzei, apoi rupeţi frunzele şi fierbeţi-le în apă clocotită cam 5 minute, adăugând mazărea pentru ultimele 2 minute. Scurgeţi şi amestecaţi cu untul rămas. Serviţi preparatul, inclusiv sosul şi garniturile, aranjându-l frumos în mijlocul mesei.





RESTURI DE...

TĂIȚEI SINGAPORE

Iată un preparat clasic formidabil, care vă va face să vă simțiți împliniți și fericiți. După părerea mea, avantajul principal al rețetei constă în faptul că poate cuprinde diferite resturi și poate deveni fără probleme o opțiune vegetariană. Așadar, simțiți-vă liberi să lăsați tăițeii Singapore să vă ajute să irosiți mai puțin, folosind ce aveți prin frigider.

4-6 porții

Durată totală: 30 de minute

470 calorii

225 g de tăiței fini de orez

1 lingură de arahide fără sare

150 g de carne tocată de porc

ulei de măsline

1 linguriță cu vârf de pudră de curry

1 linguriță rasă de amestec chinezesc de condimente „5 arome"

1 căței de usturoi

1 bucată de ghimbir

150 g de resturi de carne de pui preparat

4 ciuperci de cultură mici, albe sau brune

½ varză albă

150 g de creveți decorticați gătiți, congelați

200 g de mazăre congelată

2 ouă mari

sos de soia sărac în sodiu

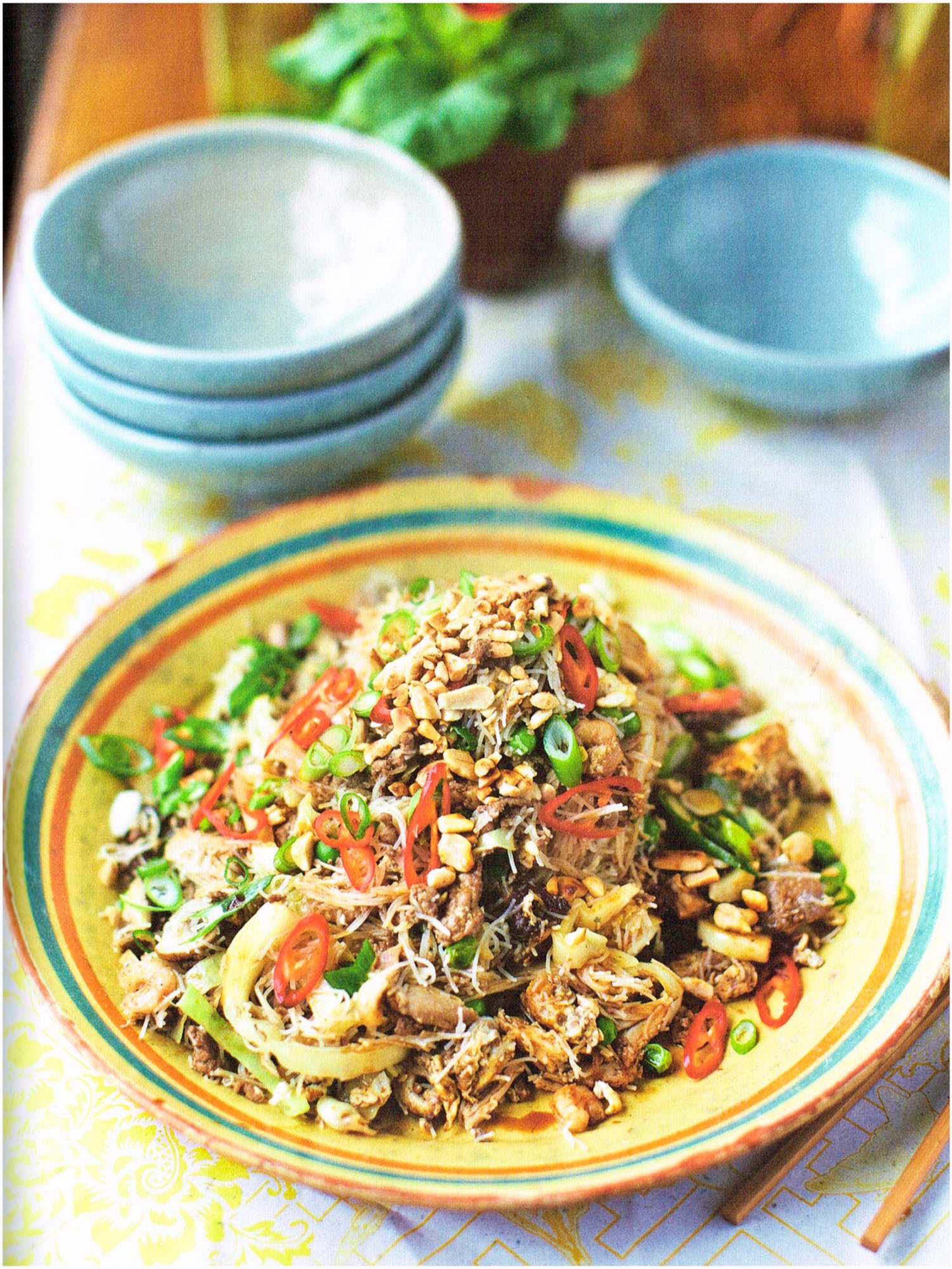
1 lămâie verde

1-2 ardei iuți roșii proaspeți

4 fire de ceapă verde

Asigurați-vă că aveți toate ingredientele pregătite și că sunteți gata de lucru. Puneți tăițeii într-un castron, acoperiți-i cu apă clocotită, lăsați-i deoparte să se rehidrateze timp de 5 minute sau până ce se înmoaie, apoi scurgeți-i. Sfărâmați arahidele într-un mojar și prăjiți-le într-o tigaie mare sau într-un wok, la foc moderat, până când devin aurii. Scoateți-le și lăsați-le alături, aducând iarăși tigaia pe foc. Combinați în ea carnea tocată cu puțin ulei, pudra de curry și mixul de condimente „5 arome". Amestecați ingredientele și prăjiți-le în jur de 5 minute sau până când devin ușor rumene, timp în care curățați și mărunțiți usturoiul, ghimbirul, și feliați puiul, ciupercile și varza.

Menținând ritmul alert, amestecați în tigaie usturoiul, ghimbirul, carnea de pui și creveții, adăugând, după 1 minut, ciupercile, varza și mazărea. Lăsați totul pe foc timp de 4 minute, apoi împingeți ingredientele spre marginea tigăii și spargeți ouăle în spațiul rămas liber în centru – amestecați-le cât să devină omletă, păstrându-le pe foc. Adăugați tăițeii, apoi omogenizați compoziția alte câteva minute. Gustați și asezonați până ce este pe placul vostru cu sos de soia, după care stoarceți deasupra zeama lămâii verzi, iar la sfârșit răsturnați conținutul tigăii pe un platou mare. Curățați, tocați mărunt și presărați la suprafață ardeii iuți și ceapa verde, adăugați arahidele prăjite și serviți preparatul de îndată.



RESTURI DE...

SALATĂ FRANȚUZEASCĂ

Ador această salată franțuzească – valorifică fasolea verde și înzestrează lintea cu un gust grozav. Nu vă sfiiți să adăugați mult muștar, el fiind ingredientul grație căruia lintea, fasolea și puiul sunt puse într-o lumină favorabilă. Este o metodă minunată de a folosi orice resturi de carne albă dulce din partea inferioară a păsării sau de sub pielea crocantă – oricum, rezultatul va fi superb.

4 porții

Durată totală: 45 de minute

478 calorii

250 g de linte Puy

ulei de măsline extravirgin

oțet de cidru sau de vin alb

opțional: 2 cepe verzi

1 căței de usturoi

2½ linguriță de muștar de Dijon

1 linguriță de miere lichidă

2 ouă mari

200 g de fasole verde fideluță

200 g de resturi de pui preparat

opțional: 4 fire de tarhon proaspăt

1 salată verde mare

Gătiți lintea conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-o, păstrând puțină apă de la fiert. Deșertați-o înapoi în oală, împreună cu apa reținută, și adăugați câte un strop de ulei și oțet. Asezonați-o până ce vă este pe plac și acoperiți-o, pentru a o păstra caldă.

Curățați și tocați mărunt ceapa verde (dacă folosiți); puneți-o într-un castron. Adăugați usturoiul zdrobit în presă, iar ulterior muștarul, mierea, o lingură de oțet, 3 linguri de ulei și un vârf de sare și piper. Amestecați bine ca să obțineți un sos, apoi lăsați-l deoparte.

Fierbeți ouăle întregi într-un vas cu apă clocotită timp de 6 minute, după care scoateți-le folosind o spumieră și lăsați-le în apă de la robinet, să se răcească. După ce tăiați capetele păstăilor, adăugați fasolea în apă, pentru a o opări, timp de 4 minute sau până când e făcută, dar nu scârțâie când mușcați din ea. Între timp, mărunțiți carnea de pui. Scurgeți fasolea, iar cât este încă fierbinte, amestecați-o cu o cantitate mică din sos, cu puiul și cu frunzele de tarhon (dacă folosiți).

Răsturnați lintea asezonată pe un platou mare. Mărunțiți frunzele exterioare ale salatei verzi, tăiați mijlocul în sferturi și aranjați-le pe toate peste linte. Răsfirați deasupra fasolea cu sos și pui, stropiți cu restul de sos și amestecați. Descojiți ouăle și tăiați-le în sferturi. Aranjați-le în și peste celelalte ingrediente, apoi serviți salata.

Dacă aveți o cantitate mai mică de resturi de pui decât cea sugerată aici, cred că un ou sau două în plus – ori niște boabe de năut sau fasole albă – vor echilibra nutrițional preparatul.

RESTURI DE...

TOCĂNIȚĂ MODESTĂ DE PUI - 4 VARIANTE

O tocăniță de pui simplă și gustoasă, preparată în modurile pe care le prefer – alegeți varianta dorită și savurați-o.

Curățați 300 g de carne de pui de pe 1 carcasă și lăsați-le deoparte. Așezați carcasa și alte oase rămase într-o oală mare, după ce le-ați zdrobit cu făcălețul. Acoperiți-le cu 1 litru de apă, dați-le în clocot, apoi fierbeți-le la foc mic cel puțin 30 de minute, înlăturând spuma de la suprafață. Între timp, tocați mărunt 4 fâșii de bacon afumat și puneți-le într-o oală încăpătoare, la foc mediu, împreună cu puțin ulei de măsline, în vreme ce curățați și tăiați 2 cepe, 3 morcovi mari și 2 cartofi sau 250 g de țelină în cuburi cu latura de 2 cm. Cufundați-le în oală, plus câteva fire de cimbru proaspăt și 2 frunze proaspete de dafin. Gătiți totul 10 minute, amestecând regulat. Înglobați 200 g de ciuperci de cultură, tăiate în jumătăți, laolaltă cu resturile de pui și 1 lingură cu vârf de făină. Turnați supa de pui printr-o strecurătoare direct în oală (adăugând puțină apă, ca să umpleți oala, dacă e cazul) și lăsați-o să fiarbă la foc mic 40 de minute sau până când se îngroașă, timp în care puteți pregăti toppingul. Asezonați și serviți cu legume verzi.

PLĂCINTĂ CU PUI

511 calorii

6 porții

Durată totală: 2 ore, inclusiv tocănița

În robotul de bucătărie, procesați 125 g de unt nesărat, 250 g de făină simplă și un praf de sare, apoi adăugați 4 linguri de apă, pentru omogenizare. Înveliți amestecul obținut în folie alimentară și lăsați-l în frigider cam 30 de minute. Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Transferați tocănița într-o tavă de copt (de 25 x 30 cm) și ungeți marginile cu ou bătut. Întindeți aluatul pe o suprafață pudrată cu făină, apoi așezați-l deasupra preparatului. Ciupiți marginile pentru a închide plăcinta, crestați centrul, ungeți suprafața cu ou bătut și lăsați la cuptor 30 de minute (40 de minute, dacă tocănița era rece) sau până ce aluatul devine auriu, iar tocănița, bine încinsă.

LASAGNA DE PUI

424 calorii

4 porții

Durată totală: 2 ore și 20 de minute, inclusiv tocănița

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Pregătiți un sos alb topind 50 g de unt nesărat într-o tigaie, la foc moderat. Încorporați 50 g de făină simplă, pentru a obține o pastă, apoi adăugați treptat 700 ml de lapte semidegresat, amestecând continuu. Fierbeți la foc mic până când amestecul se îngroașă, asezonați după preferință, apoi turnați o parte într-o tavă de copt (de circa 25 x 30 cm), alternând cu tocănița (adăugați puțină apă, să se subțieze) și 250 g de foi de lasagna proaspete. Finalizând cu un strat de sos și cu unul de brânză Cheddar maturată rasă, lăsați tava în cuptor 40 de minute sau până când preparatul devine auriu, bolborosește și e fierbinte în profunzime.

TOCĂNIȚĂ DE PUI & PIURE

332 calorii

4 porții

Durată totală: 1 oră și 50 de minute, inclusiv tocănița

Spălați și curățați 800 g de cartofi, tăiați-i în bucăți de dimensiuni relativ egale și fierbeți-i într-un vas cu apă sărată clocotită circa 20 de minute sau până când sunt pătrunși. Scurgeți-i, apoi pasați-i bine împreună cu o bucată de unt cât o nucă mare, nesărat, 4 linguri de lapte semidegresat și puțină nucșoară rasă (dacă aveți). Asezonați după dorință și serviți piureul cu tocănița fierbinte – sau mutați tocănița într-o tavă de copt (de 25 x 30 cm), acoperiți-o cu piureul și coaceți-o, la 190°C/ treapta 5, aproximativ 20 de minute sau până ce preparatul devine rumen și s-a pătruns.

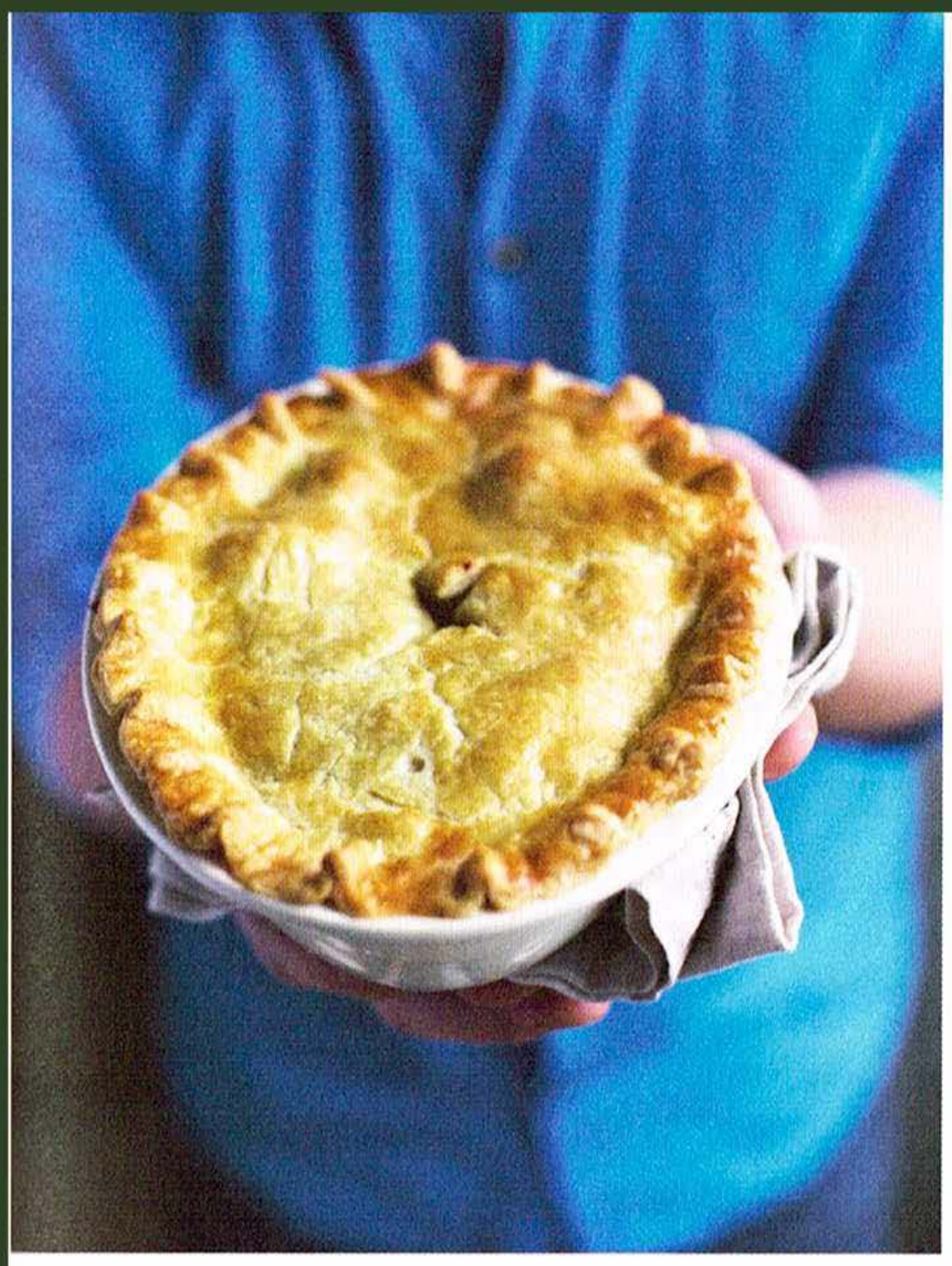
TOCĂNIȚĂ DE PUI & GĂLUȘTE

493 calorii

4 porții

Durată totală: 1 oră și 40 de minute, inclusiv tocănița

Amestecați 250 g de făină cu agenți de creștere și un praf de sare, radeți deasupra 125 g de unt nesărat și frământați compoziția până ce amestecul arată precum firimiturile de pâine. Adăugați 100 ml de apă rece și formați o bilă din aluat. Împărțiți-o în 12 bucăți și modelați mici sfere. Subțiați tocănița cu apă la nevoie și, după ce a fiert 20 de minute din ultimele 40, transferați-o într-o oală termorezistentă și așezați biluțele de aluat deasupra. Puneți capacul și lăsați să se coacă, la 190°C/treapta 5, cam 30 de minute sau până când e fierbinte în profunzime, iar găluștele sunt pufoase.



PUI FRIPT & RISOTTO CU MAZĂRE

RESTURI DE...

Astăzi, un risotto bine făcut este perceput mai degrabă ca un fel de servit la restaurant, însă acest minunat orez scăzut, dens, compune unul dintre cele mai mătăsoase şi elegante preparate, fiind îmbrăţişat frecvent de către italienii cumpătaţi. E perfect pentru a alcătui mese cu un buget redus, iar alături de mazăre şi de resturile de pui, se numără printre reţetele mele favorite.

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 20 de minute

475 calorii

1 carcasă de pui rămasă, plus orice resturi de pui fript

2 cepe

ulei de măsline

300 g de orez pentru risotto

200 g de mazăre congelată

1 bucată de unt nesărat (cât o nucă)

60 g de parmezan

ulei de măsline extravirgin

opţional: 2 mâini mari de rucola

Pentru a prepara supa, curăţaţi toată carnea pe care o puteţi desprinde de pe carcasă, tocaţi-o şi lăsaţi-o deoparte. Aşezaţi carcasa şi alte oase rămase într-o oală mare, după ce le-aţi zdrobit utilizând un făcăleţ. Acoperiţi-le cu 2 litri de apă, daţi în clocot, apoi fierbeţi la foc mic cel puţin 30 de minute, înlăturând spuma formată la suprafaţă. Păstraţi supa caldă, ţinând focul cât mai mic posibil, şi strecuraţi-o înainte de a o folosi.

Între timp, curăţaţi şi tocaţi mărunt cepele şi puneţi-le, cu puţin ulei de măsline, într-o oală mare. Căliţi-le 15 minute sau până când sunt moi, dar nu s-au colorat, amestecând ocazional. Încorporaţi orezul pe parcursul câtorva minute, apoi măriţi focul şi adăugaţi un polonic de supă. Aşteptaţi să sfârâie şi să scadă alte câteva minute, apoi, odată ce lichidul s-a evaporat, adăugaţi treptat supa rămasă, turnând din nou doar când polonicul precedent a fost absorbit şi amestecând constant timp de 16 minute, în total. Înglobaţi mazărea congelată şi resturile de pui fript; mai lăsaţi pe foc alte câteva minute sau până ce orezul e moale, dar nu şi-a pierdut forma, adăugând un strop final de supă, pentru o consistenţă cremoasă.

Acum este momentul pentru a îngloba untul, pentru a rade deasupra cea mai mare parte a parmezanului şi pentru a asezona risotto după gustul propriu. Înlăturaţi-l de pe foc, acoperiţi-l cu un capac şi lăsaţi-l să se odihnească timp de 2 minute, apoi amestecaţi bine. Finisaţi-l stropindu-l cu puţin ulei de măsline extravirgin, adăugând restul de parmezan ras şi serviţi-l răsfirând frunze de rucola (dacă folosiţi) pe fiecare porţie.

Dacă aveţi o sticlă de vin la îndemână, adăugaţi 100 ml înainte să turnaţi supa şi fierbeţi-l, după aceea urmând să continuaţi prepararea conform reţetei. Un astfel de risotto va căpăta un parfum îmbietor.

Deseori este mai ieftin să foloseşti o brânză Cheddar bună decât parmezan. Deşi nu se respectă reţeta autentică, rezultă un risotto minunat, aşa că puteţi economisi câţiva bănuţi şi de aici, dacă doriţi.

CHOWDER DE PUI CU BACON AFUMAT

De fiecare dată când degust acest chowder mă simt teribil de fericit. Resturile de pui şi supa obţinută din carcasă oferă consistenţă, iar savoarea adusă de porumbul dulce şi de baconul afumat transformă totul într-o plăcere absolută. Este un fel de mâncare potrivit pentru a-l pregăti prietenilor, servindu-l într-o oală ce tronează glorios în mijlocul mesei.

6 porţii

Durată totală: 45 de minute

292 calorii

1 carcasă de pui rămasă, plus până la 200 g de resturi de pui gătit

1 ceapă

2 morcovi

1 cartof mare

opţional: ½ legătură de pătrunjel (15 g)

4 fâşii de bacon afumat împănat

500 g de porumb dulce congelat

100 ml de smântână degresată

1 mână de biscuiţi săraţi (dospiţi sau nedospiţi)

Începeţi prin a pregăti supa limpede de pui. Curăţaţi toată carnea pe care o puteţi desprinde de pe carcasă, mărunţiţi-o şi lăsaţi-o deoparte. Aşezaţi carcasa şi orice alte oase într-o oală mare, după ce le-aţi zdrobit folosind un făcăleţ. Acoperiţi-le cu 2 litri de apă, daţi într-un clocot, apoi fierbeţi la foc mic cel puţin 30 de minute, înlăturând spuma ce ia naştere la suprafaţă.

Între timp, curăţaţi ceapa, morcovii şi cartoful şi tăiaţi-le în cubuleţe cu latura de 1 cm. Tăiaţi mărunt tulpinile de pătrunjel (dacă folosiţi) şi fâşiile de bacon. Prăjiţi bucăţelele de bacon într-o oală mare, la foc potrivit, până când devin rumene şi crocante, apoi scoateţi-le folosind o spumieră şi lăsaţi-le deoparte, păstrând oala pe foc. Puneţi ceapa, morcovii, cartoful şi tulpinile de pătrunjel în oala cu grăsimea scursă din bacon şi gătiţi-le aproximativ 25 de minute sau până când se înmoaie, amestecând regulat.

Turnaţi supa de pui, printr-o strecurătoare, în oala cu legume. Adăugaţi porumbul şi resturile de carne, apoi aduceţi totul la fierbere şi lăsaţi oala pe foc mic încă 5 minute. Utilizând blenderul vertical, pasaţi cam un sfert din compoziţie, apoi amestecaţi din nou cu restul, care poate rămâne cu o consistenţă solidă (dacă preferaţi chowder-ul mai cremos ori cu o textură mai mare, adaptaţi-l în consecinţă). Înlăturaţi-l de pe foc şi încorporaţi smântâna, apoi asezonaţi-l până ce este exact pe gustul vostru şi adăugaţi puţină apă dacă doriţi, pentru a-l subţia. Serviţi-l garnisit cu bucăţelele de bacon afumat crocant, cu biscuiţii săraţi şi cu frunzele de pătrunjel presărate deasupra.

Desigur, există multe variante ale unei astfel de supe dese, aşa că dacă aveţi o mână de scoici, le puteţi arunca înăuntru – nu vor face decât să îmbogăţească festinul.

RESTURI DE...

RULOURI CHINEZEȘTI RAPIDE

Fie că este pregătit pentru prânz, pentru o gustare sau pentru luat la pachet, ador faptul că un preparat învelit simplu poate fi adus la viaţă cu minunate resturi de pui, nişte tăiţei şi salată verde, fiind desăvârşit cu un strop de lămâie verde şi sos hoi sin. Iată aici cantităţile pentru o porţie, dar reţeta e uşor de multiplicat, dacă doriţi.

1 porţie

Durată totală: 10 minute

416 calorii

20 g tăiţei subţiri de orez

1 tortilla mare

¼ inimă de salată verde

¼ morcov

o bucată de castravete de 5 cm

50-80 g de resturi de pui gătit

1 ceapă verde

opţional: ½ ardei iute roşu proaspăt

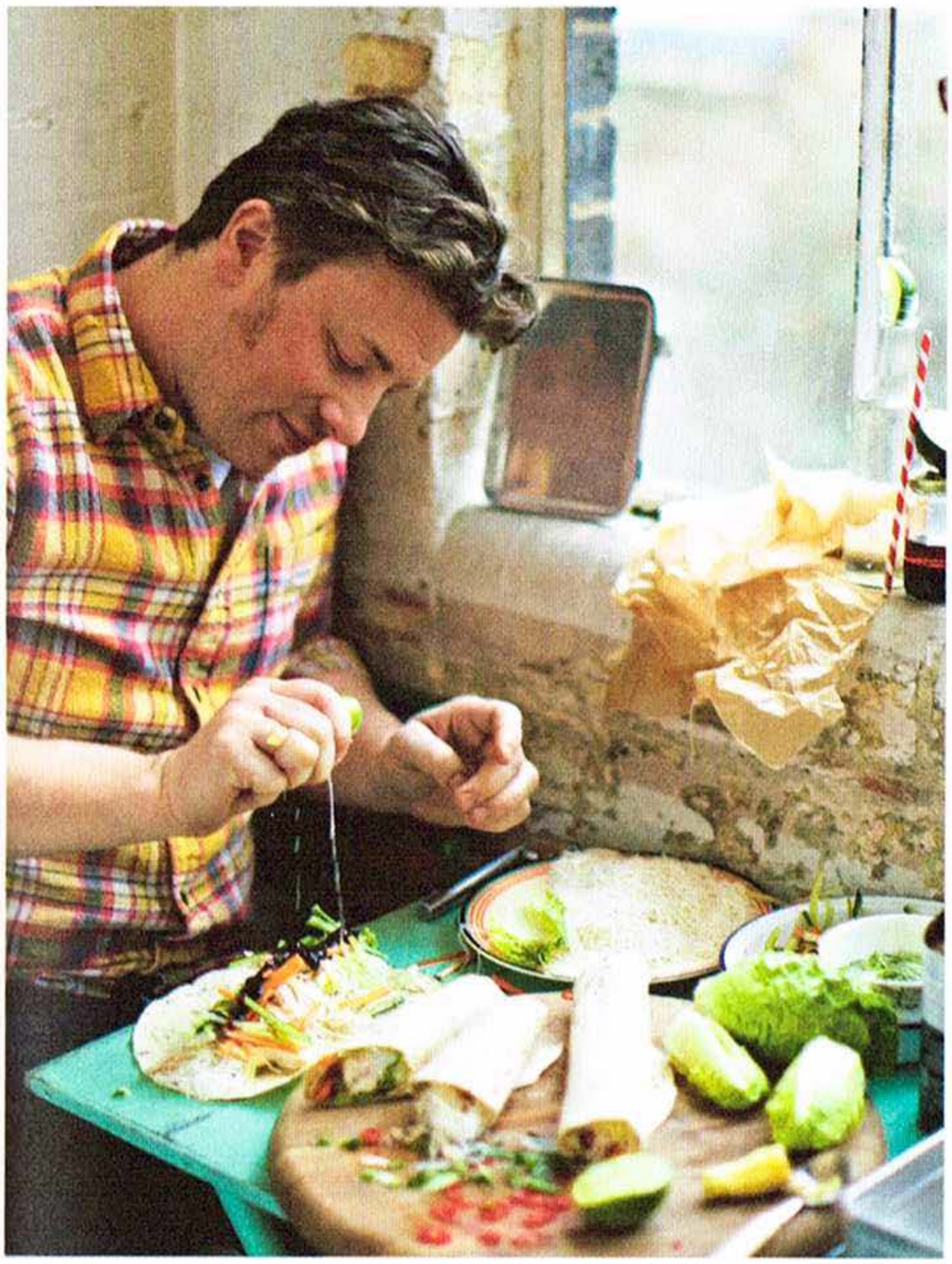
1 lingură mare de sos hoi sin

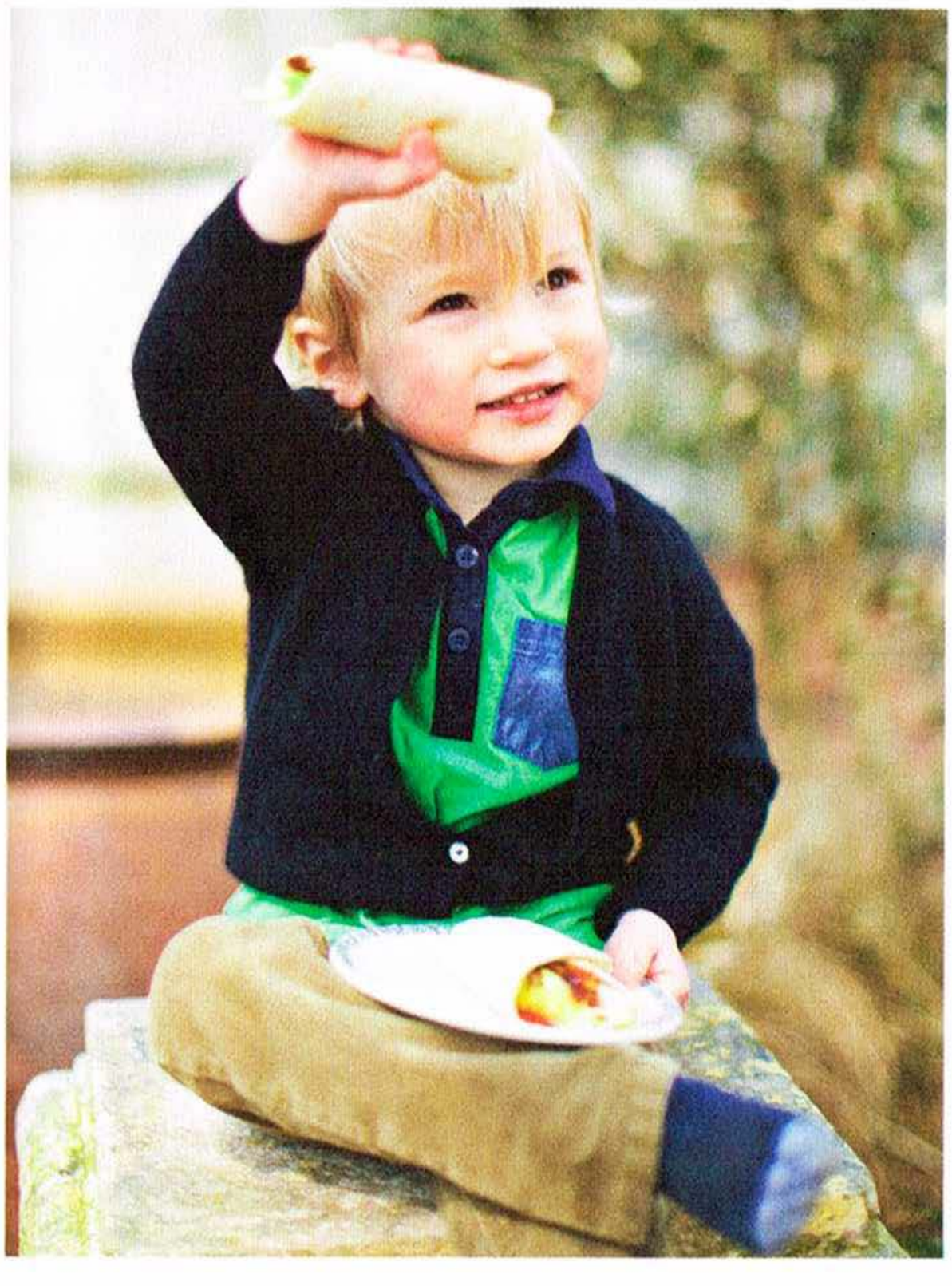
½ lămâie verde

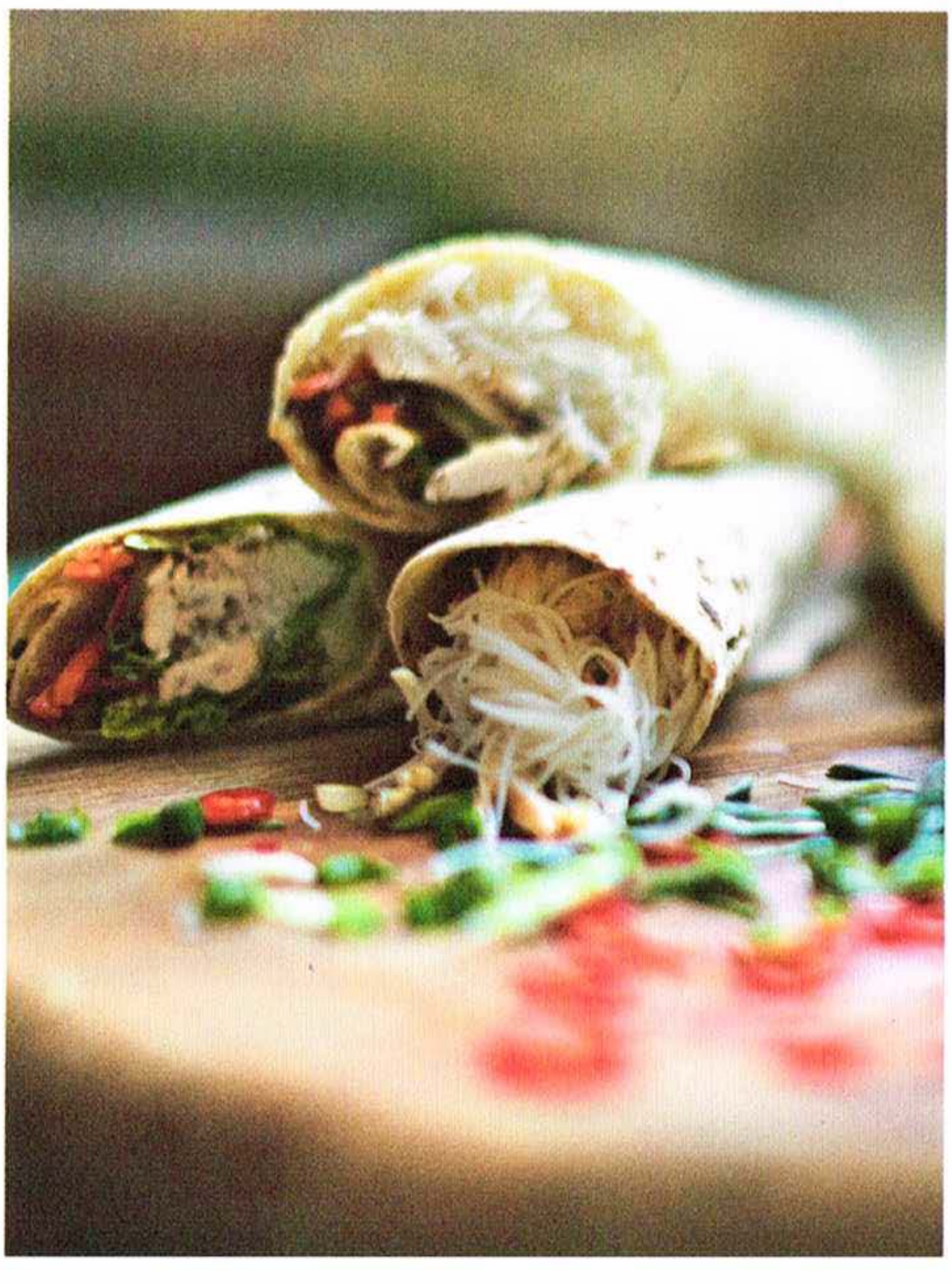
Rupeţi tăiţeii într-un castron mic, acoperiţi-i cu apă clocotită şi lăsaţi-i să se rehidrateze timp de 5 minute sau până ce au devenit moi, apoi scurgeţi-i şi împrospătaţi-i cu apă rece, scurgându-i din nou mai apoi. Fie că apelaţi la o tortilla proaspătă sau congelată, introduceţi-o pur şi simplu în cuptorul cu microunde pentru 30 de secunde sau puneţi-o într-o tigaie uscată pe aragaz, pentru a o încălzi şi a o face flexibilă (nu e de dorit să devină crocantă). Întindeţi-o pe o suprafaţă plată de lucru, aranjaţi frunzele de salată verde în linie, pe mijloc, şi aşezaţi tăiţeii deasupra.

Tăiaţi sau scobiţi miezul apos al castravetelui, apoi daţi-l pe răzătoarea pătrată sau tăiaţi-l în bastonaşe, mânuind cu îndemânare un cuţit. Aranjaţi-l peste tăiţei, după care adăugaţi puiul gătit, rupt în fâşii ori tocat. Curăţaţi, tăiaţi mărunt şi presăraţi deasupra ceapa verde şi ardeiul iute (dacă folosiţi). Picuraţi sosul hoi sin, adăugaţi cu generozitate zeamă de lămâie verde, apoi pliaţi marginile spre interior şi rulaţi foaia. Tăiaţi ruloul în jumătăţi şi mâncaţi-l imediat sau înveliţi-l în folie de aluminiu şi păstraţi-l în frigider, pentru mai târziu.

Ceea ce mă entuziasmează la această reţetă este modul grozav de a putea îngloba orice rămăşiţe de legume – ridichi, tulpină de ţelină, sfeclă roşie, varză albă, ierburi aromate proaspete –, adică orice aveţi prin frigider. De asemenea, puteţi înlocui puiul cu alt tip de carne rămasă ori chiar cu creveţi preparaţi. Exceptând ardeiul iute, copiii mei au adorat întotdeauna astfel de rulouri. Fiţi creativi şi încercaţi-le.







CANNELLONI CU PUI & SPANAC

Una dintre reginele mâncărurilor care îți pot oferi un refugiu trebuie să fie reprezentată de o rețetă fierbinte, delicioasă și sfârâitoare cu paste cannelloni. Cea de aici atinge cu brio scopul în care asemenea paste au fost create: să folosească resturi într-un mod simplu și precis, costând foarte puțin, având un gust uimitor și arătând apetisant – sigur vă veți îndrăgosti de ea.

6 porții

Durată totală: 1 oră și 10 minute

498 calorii

1 ceapă

ulei de măsline

500 g de spanac congelat

2 linguri de făină simplă

2 linguriţe de muştar englezesc

200 ml de lapte semidegresat

150 g de resturi de pui preparat

½ legătură de busuioc proaspăt (15 g)

60 g de brânză Cheddar maturată

16 tuburi de cannelloni uscate

2 căţei de usturoi

1-2 vârfuri de cuţit de fulgi de chili

2 × 400 g conservă de roşii tocate

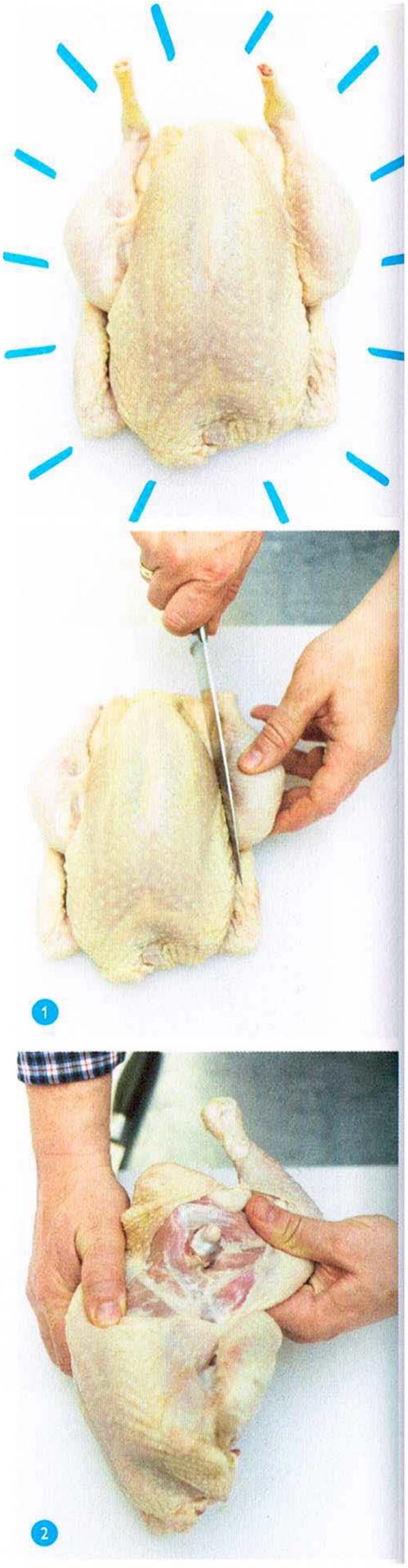
ulei de măsline extravirgin

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa şi puneţi-o, împreună cu puţin ulei de măsline, într-o oală mare, la foc moderat. Căliţi-o aproximativ 8 minute sau până când se înmoaie, amestecând regulat şi adăugând puţină apă dacă este nevoie. Încorporaţi spanacul, gătindu-l acoperit încă 8 minute, pentru a se decongela, apoi completaţi cu făina şi muştarul; omogenizaţi. Turnaţi treptat laptele, amestecând constant timp de câteva minute sau până când obţineţi un sos verde cremos, apetisant. Înlăturaţi-l de pe foc şi asezonaţi-l până ce vi se pare perfect. Tocaţi mărunt şi adăugaţi resturile de pui gătit şi frunzele de busuioc (păstrând tulpinile), apoi radeţi deasupra jumătate din brânza Cheddar, amestecând viguros. Un truc bine-venit pentru a umple tuburile este mutarea compoziţiei într-o pungă pentru sandviciuri, tăierea unui colţ şi împingerea pastei în tuburi – sau, dacă preferaţi, utilizaţi o linguriţă. După umplere, aranjaţi cannelloni într-un singur strat pe o tavă de copt (de circa 25 x 30 cm). Ştergeţi oala şi aşezaţi-o din nou pe foc moderat.

După ce aţi curăţat şi tocat mărunt usturoiul, precum şi tulpinile fragede de busuioc, puneţi-le în oală, laolaltă cu puţin ulei de măsline, pentru a se rumeni un pic. Adăugaţi fulgii de chili, răsturnaţi deasupra roşiile şi apă cât jumătate din conserva goală, aduceţi la fierbere pentru câteva minute, apoi asezonaţi după preferinţă. Turnaţi sosul peste cannelloni. Scuturaţi bine tava pentru a distribui sosul în mod uniform, radeţi la suprafaţă brânza Cheddar rămasă şi coaceţi preparatul, în partea de jos a cuptorului, timp de circa 30 de minute sau până când e auriu şi bolboroseşte. Picuraţi deasupra puţin ulei de măsline extravirgin şi serviţi bunătatea fierbinte.

CUMPĂRĂ ISTEȚ

CUM SE TRANȘEAZĂ UN PUI



Să ştii cum se tranşează un pui are o mare importanţă, fiind de un real folos. Nu vă temeţi – este extrem de simplu şi puteţi cumpăra un pui întreg la un preţ cu doar puţin mai mare decât cel achitat pe doi piepţi. În plus, aveţi avantajul deţinerii ciocănelelor, a pulpelor superioare, a aripilor şi a carcasei, pentru a pregăti multe alte reţete delicioase, aşa că este foarte economicos. Vă rog să încercaţi – tot ce vă trebuie constă într-un tocător de plastic (puneţi un prosop ud dedesubt) şi un cuţit ascuţit pentru tăiat, apoi treceţi la treabă.

IATĂ CE AVEŢI DE FĂCUT:

1 Folosiţi cuţitul de bucătărie pentru a tăia pielea dintre piept şi picior.

2 Îndepărtaţi piciorul de carcasă, cu mâna, până când osul pocneşte din articulaţie.

3 Folosiţi vârful cuţitului pentru a desprinde piciorul, înclinând vârful către carcasă, astfel încât pe picior să rămână cât mai multă carne.

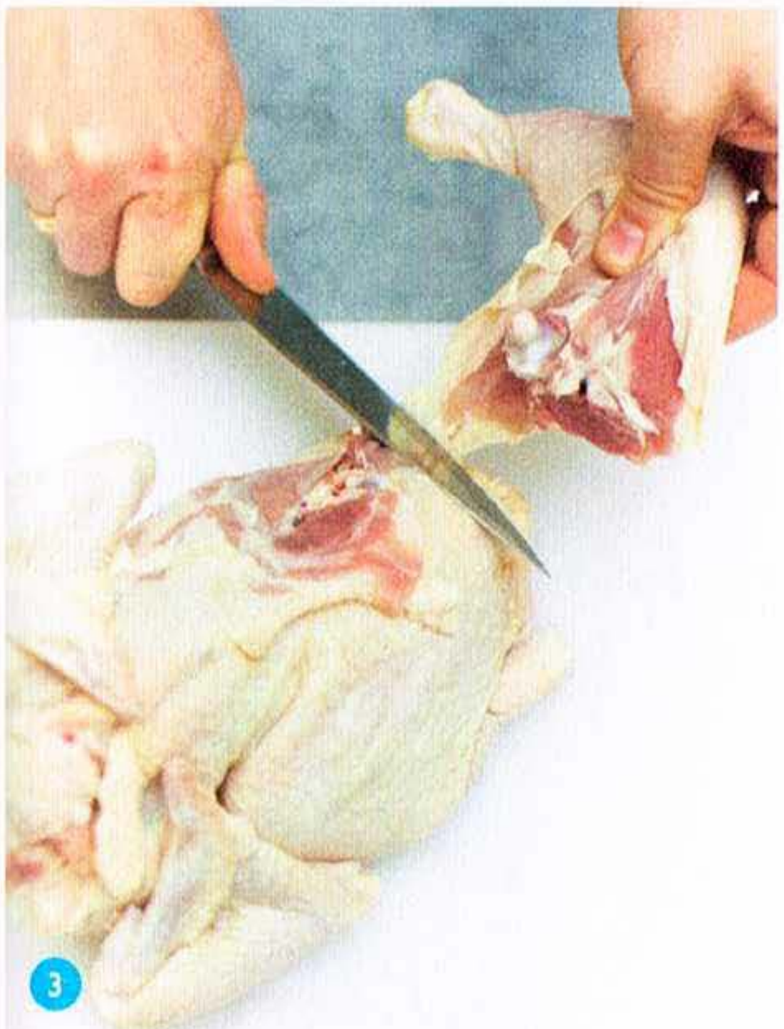
4 Utilizaţi vârful cuţitului pentru a tăia aripa din încheietură.

5 Detectaţi osul pieptului de pe mijlocul puiului, apoi folosiţi partea mediană a cuţitului pentru a tăia vertical de-a lungul lui, separând pieptul de os.

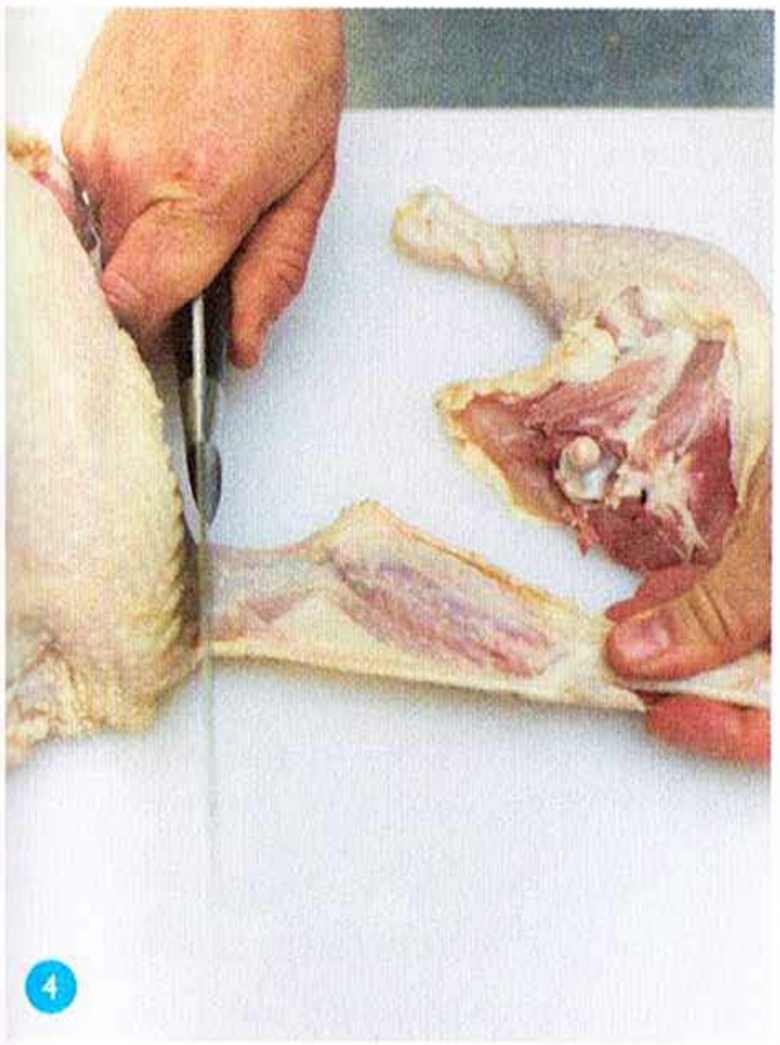
6 Utilizaţi vârful cuţitului ca să tăiaţi între carnea de pe piept şi carcasă, înclinând uşor cuţitul către os, printr-o mişcare lină.

7 Tăiaţi între piept şi carcasă pentru a elibera pieptul, înclinând cuţitul spre carcasă, astfel asigurându-vă că pieptul conţine cât mai multă carne.

8 Repetaţi toţi paşii de mai sus pentru cealaltă jumătate a păsării. Puteţi lăsa picioarele (copanele) întregi sau le puteţi tăia în jumătăţi, obţinând pulpe superioare şi pulpe inferioare (ciocănele). Pentru a face acest lucru, întrebuinţaţi partea mediană a cuţitului, tăind ferm, dintr-o singură mişcare, prin încheietură. Păstraţi carcasa pentru supă.



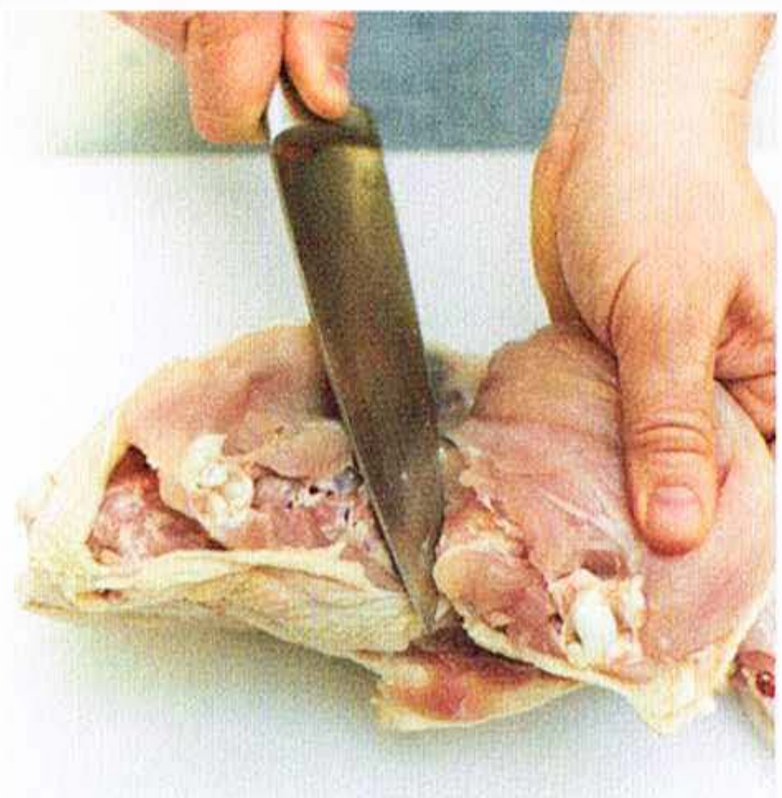
3



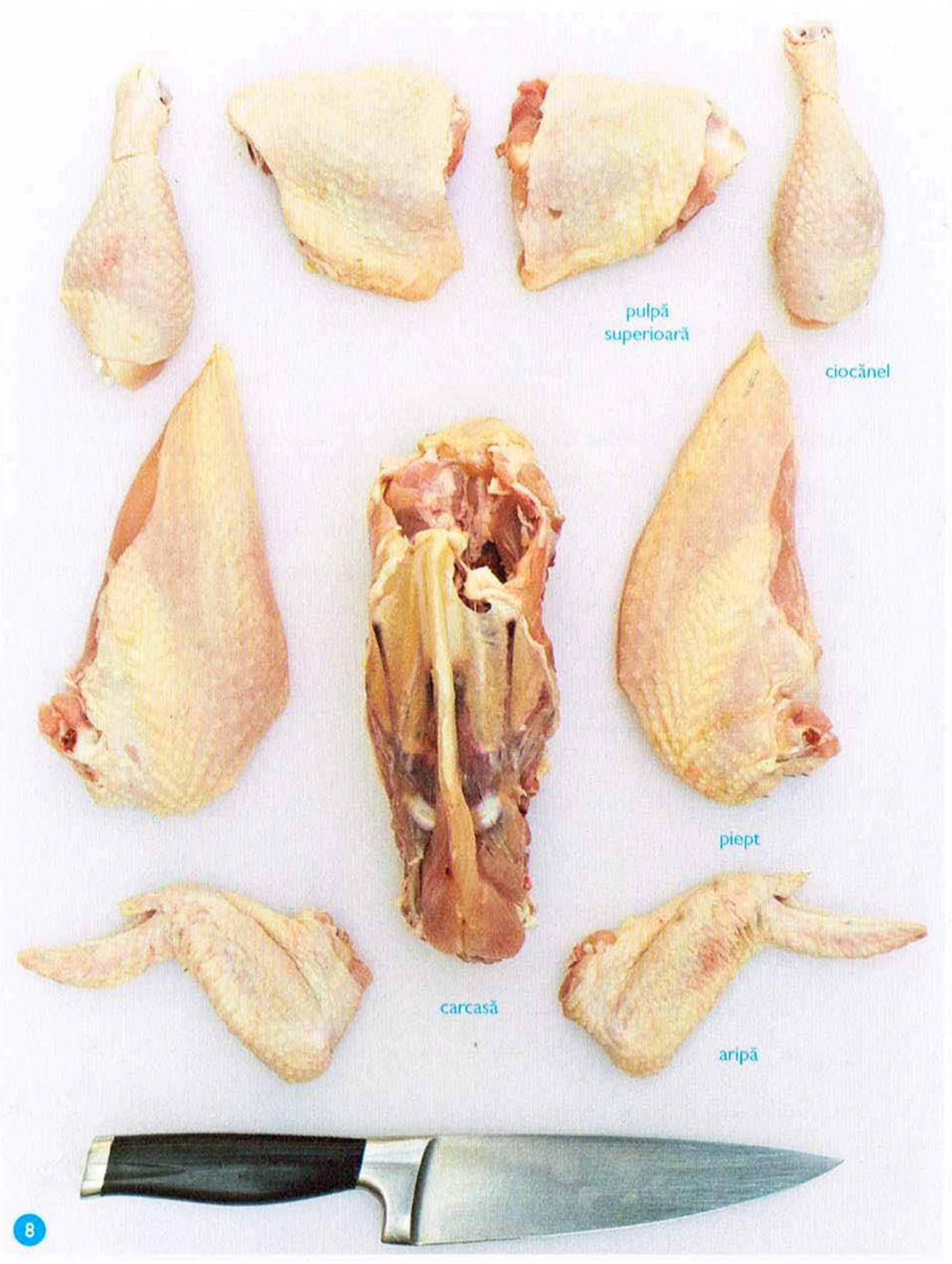
4

5

6



7



8

JFC (PUIUL PRĂJIT AL LUI JAMIE)

Preferința pentru puiul la găletușă este evidentă pretutindeni în Marea Britanie. Am cumpărat o astfel de porție pentru patru persoane și m-a costat 16 £ (circa 90 lei), cu niște garnituri incluse, așa că m-am gândit să vă ofer o versiune gustoasă, dar mai ieftină, preparată în casă. Am îmbunătățit puiul, i-am adăugat o gamă interesantă de legume și un amestec de crudități – iar astfel ar trebui să economisiți în jur de 3 £ (cam 17 lei). Savurați JFC!

4 porții

Durată totală: 1 oră și 35 de minute

893 calorii

800 g de cartofi dulci

ulei de măsline

2 linguri cu vârf de mălai extrafin

1 × 1,8 kg pui întreg

1 lingură cu vârf de amestec de condimente Cajun

4 căței de usturoi

2 morcovi

1 măr

¼ varză albă

1 ceapă roșie mică

1 linguriță cu vârf de muștar englezesc

2 linguri de ulei de măsline extravirgin

1 lingură de oțet de vin alb

3 linguri cu vârf de iaurt natural degresat

130 g ciabatta sau pâine întărită

2 linguri cu vârf de făină simplă

4 știuleți mici de porumb congelați

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Curățați cartofii dulci prin frecarea cojii, tăiați-i în felii, puneți-i într-o tavă cu puțin ulei de măsline, 1 lingură cu vârf de mălai, un praf de sare și piper, apoi lăsați-i deoparte. Tăiați puiul (vezi p. 94 – va trebui să despărțiți copanele în pulpe superioare și ciocănele, așa cum este explicat la pasul 8), apoi scoateți și aruncați pielea și așezați bucățile pe o tavă mare de copt. Adăugați deasupra mălaiul rămas, o cantitate generoasă de ulei de măsline, condimentele Cajun și jumătate din usturoi, zdrobit în presă; amestecați și tăvăliți puiul prin aceste ingrediente, pentru a-l îmbrăca. Puneți tava pe grătarul de sus al cuptorului, introduceți cartofii pe cel de jos și lăsați preparatele să se coacă timp de 20 de minute.

Între timp, cu ajutorul robotului de bucătărie, radeți morcovii, mărul, varza și ceapa roșie curățată. Răsturnați-le într-un castron și amestecați-le cu muștarul, uleiul de măsline extravirgin, oțetul și iaurtul, apoi asezonați crudițăile până ce vă sunt pe plac și lăsați-le deoparte. Descojiți usturoiul rămas și zdrobiți-l în robot, după care adăugați pâinea și o cantitate generoasă de ulei de măsline. Procesați-le până când obțineți firimituri de pâine; întindeți-le pe o tavă. Într-un castron, combinați făina cu 4 linguri de apă, ca să obțineți o pastă.

La momentul potrivit, scoateți puiul din cuptor, ungeți cu grijă bucățile de carne cu pasta de făină și folosiți un clește pentru a le tăvăli prin firimiturile de pâine, până ce sunt îmbrăcate uniform. Apoi băgați din nou tava în cuptor, pe grătarul de jos, întoarceți cartofii rapid și mai gătiți încă 40 de minute sau până când puiul și cartofii dulci sunt aurii și pătrunși. Între timp, preparați porumbul congelat pe tigaia-grătar încinsă, în jur de 15 minute sau până ce știuleții sunt fierbinți și rumeni, întorcându-i frecvent. Așezați totul pe masă, minunați-vă și... dați atacul!

National
JFC

PAELLA CU PUI & CHORIZO

Am gătit de câteva ori paella, cea mai mare pe care am preparat-o cândva fiind pentru 800 de persoane dintr-un sat din Spania – a presupus multă muncă, dar a însemnat o experienţă incredibilă. Spaniolii pot fi destul de îngăduitori când se pune problema ce este şi ce nu este o paella, iar stilul lor de a găti a fost mereu flexibil, indiferent de tipul de carne, peşte sau fructe de mare folosit. Am mâncat paella de multe ori şi sper că vă va plăcea această variantă economică, însă valoroasă şi expresivă.

4-6 porţii

Durată totală: 50 de minute

543 calorii

2 căţei de usturoi

1 ceapă

1 morcov

½ legătură de pătrunjel (15 g)

70 g de chorizo

2 pulpe superioare de pui dezosate, fără piele

ulei de măsline

1 linguriţă de boia dulce afumată

1 ardei gras roşu

1 lingură de pastă de roşii

1 cub de concentrat pentru supă de pui

300 g de orez pentru paella

100 g de mazăre congelată

200 g de creveţi decorticaţi prefierţi, congelaţi

1 lămâie

Descojiţi şi tăiaţi mărunt usturoiul, curăţaţi şi tocaţi ceapa şi morcovul. Tocaţi fin tulpinile de pătrunjel, iar apoi, mai mare, cârnaţii chorizo şi pulpele de pui. Turnaţi puţin ulei într-o oală nu foarte adâncă, aşezată pe foc mediu, adăugând usturoiul, ceapa, morcovul, tulpinile de pătrunjel, bucăţile de chorizo, cele de pui şi boiaua; prăjiţi-le timp de 5 minute, amestecând regulat. Curăţaţi de seminţe şi mărunţiţi ardeiul gras, apoi înglobaţi-l în compoziţia din oală pentru încă 5 minute.

Încorporaţi pasta de roşii şi sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, după care adăugaţi orezul şi amestecaţi timp de câteva minute, pentru a-i permite să absoarbă aromele. Turnaţi 750 ml de apă clocotită, plus un praf de sare şi piper. Acoperiţi cu un capac şi daţi în clocot, apoi lăsaţi preparatul să fiarbă molcom timp de 15 minute, amestecând regulat din exterior spre interior şi invers, completând cu un strop de apă, dacă este nevoie. Adăugaţi mazărea şi creveţii, puneţi din nou capacul şi lăsaţi pe foc încă 5 minute sau până când totul s-a încins. Asezonaţi după gust, apoi tocaţi frunzele de pătrunjel, presăraţi-le peste paella şi serviţi-o cu felii de lămâie alături, urmând ca la masă să le stoarceţi deasupra.

Sfatul meu aici este simplu: dacă vă doriţi puţin lux şi un surplus de gust, adăugaţi 6 scoici, 6 stridii şi orice bucăţele de peşte vă permiteţi, pentru a transforma reţeta într-una de sărbătoare.

PUI SPRINTEN, COPT LA TAVĂ

Toată lumea are nevoie de o rețetă fundamentală precum aceasta – e genul de masă de rezervă pe care o pregătești atunci când timpul nu-ți este deloc aliat. Un caz în care, pur și simplu, aduni ingrediente ce îți plac foarte mult, apoi doar le rupi, le combini, le asezonezi și le coci. Puiul de aici se prepară super-rapid, lăsând cuptorul să facă treaba mai grea.

4 porții

Durată totală: 1 oră și 10 minute

340 calorii

4 roșii mari coapte

2 cepe roșii

1 ardei gras roșu

1 ardei gras galben

6 pulpe superioare de pui dezosate, fără piele

4 căței de usturoi

½ legătură de cimbru proaspăt (15 g)

1 linguriță de boia afumată

2 linguri de ulei de măsline

2 linguri de oțet balsamic

Încingeți cuptorul la 180°C/treapta 4. Tăiați roșiile în sferturi și așezați-le într-o tavă mare de copt sau într-o tavă pentru friptură (aproximativ 25 x 30 cm). Curățați cepele și tăiați-le în bucăți, apoi îndepărtați semințele și tocați mare ardeii grași. Combinați totul în tavă, împreună cu pulpele de pui.

Cu latul lamei unui cuțit, zdrobiți căței de usturoi nedescojiți și adăugați-i în tavă, apoi desprindeți de pe tulpini frunzele de cimbru și presărați-le deasupra, împreună cu boiaua. Turnați uleiul, oțetul balsamic și asezonați cu un praf de sare și piper. Amestecați totul foarte bine, apoi răsfirați uniform ingredientele în tavă, asigurându-vă că puiul nu e acoperit de legume. Coaceți preparatul timp de 1 oră sau până când puiul este auriu și pătruns, întorcându-l și stropindu-l cu sosul din tavă de câteva ori pe perioada gătitului. Serviți-l direct din tavă, cu o elegantă salată verde alături. Poate fi însoțit, de asemenea, de puțin orez, mămăligă sau o bucată de pâine crocantă, care poate absorbi o parte din deliciosul sos.

Copți întregi, în coajă, căței de usturoi devin foarte dulci – nu irosiți minunatul miez moale: desfaceți coaja și savurați-l!

PUI LIPICIOS
TĂIȚEI CHINEZEȘTI

Ador să pregătesc mese cât se poate de simple, ca aceasta, care oferă din belşug gusturi admirabile după un timp scurt de gătit. Aici ne jucăm cu arome anglo-chineze vechi şi garantate – dulce, acrişor şi puţin picant, de la ardeiul iute, preparatul va satisface pe oricine. Sunteţi liberi să folosiţi alte legume sau chiar să adăugaţi seminţe de susan, dacă doriti.

4 porţii

Durată totală: 45 de minute

608 calorii

4 pulpe superioare de pui dezosate, fără piele
2 linguriţe cu vârf de amestec chinezesc de condimente „5 arome“
ulei de măsline
1 lingură de miere lichidă
1 × 227 g conservă de inele de ananas în suc propriu
1 lingură de sos de soia sărac în sodiu
1 lingură de oţet de vin alb
1 lingură cu vârf de mălai
4 cuiburi de tăiţei cu ou subţiri
1 × 400 g conservă de fasole neagră
2 căţei de usturoi
1 ceapă
1 morcov
1-2 ardei iuţi roşii proaspeţi
½ varză chinezească
opţional: ½ legătură de coriandru (15 g)
1 lămâie verde

Îmbrăcaţi puiul în jumătate din cantitatea de amestec chinezesc de condimente „5 arome“, plus un praf de sare şi piper, apoi aplatizaţi-l cu pumnul şi lăsaţi-l deoparte 15 minute, pentru ca aromele să se dezvolte.

După scurgerea timpului, aşezaţi puiul într-o tigaie mare, împreună cu puţin ulei de măsline, şi prăjiţi-l 10-12 minute sau până când este pătruns, întorcându-l regulat şi stropindu-l cu miere în decursul ultimului minut, pentru a se glazura. Scoateţi-l pe o farfurie, punând din nou tigaia pe foc.

Între timp, tăiaţi inelele de ananas în cubuleţe cu latura de 0,5 cm, combinaţi-le într-un castron cu sucul propriu, sosul de soia, oţetul şi mălaiul; amestecaţi bine. Într-o oală cu apă sărată clocotită, fierbeţi tăiţeii conform instrucţiunilor de pe pachet, apoi scurgeţi-i, păstrând puţin din apa în care au fiert.

Scurgeţi şi clătiţi fasolea, apoi răsturnaţi-o într-un castron, cu foarte puţin ulei şi restul de condimente „5 arome“. Ştergeţi rapid tigaia în care aţi preparat puiul, folosind un şervet de hârtie, după care frigeţi fasolea la foc mare timp de 5 minute sau până ce devine crocantă, iar boabele se crapă. Curăţaţi şi tăiaţi mărunt usturoiul, ceapa şi morcovul, plus ardeii iuţi şi varza, şi răsturnaţi-le în tigaia golită în care a fost fasolea, adăugând puţin ulei de măsline. Amestecaţi şi lăsaţi legumele pe foc doar 2 minute, apoi înglobaţi ananasul cu sosul, tăiţeii şi o cantitate generoasă din apa de la fiert; amestecaţi din nou. Gustaţi şi asezonaţi după preferinţă cu sos de soia, dacă e cazul.

Repartizaţi tăiţeii şi fasolea crocantă în farfurii. Feliind puiul, aranjaţi-l deasupra, presăraţi pe el frunze de coriandru (dacă folosiţi) şi adăugaţi zeama lămâii verzi. Amestecaţi totul şi poftiţi la masă.

CURRY GALBEN PUKKA

„Pukka" este termenul indian care defineşte un lucru bine făcut sau autentic, de unde şi denumirea pe care i-am dat-o preparatului. Nu l-am numit astfel pentru că sunt eu un băiat lăudăros din Essex, ci fiindcă realmente acest curry e delicios, carnea desprinzându-se diafan de pe oase. De asemenea, nu vă goleşte portofelul şi arată fenomenal.

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 15 minute

622 calorii

2 cepe

4 căţei de usturoi

1 bucată de ghimbir (cât degetul mare)

2 ardei graşi galbeni

1 cub de concentrat pentru supă de pui

1-2 ardei iuţi roşii proaspeţi

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

1 linguriţă de miere lichidă

1 linguriţă rasă de curcuma măcinată

2 linguriţe de pudră de curry

8 ciocănele de pui

ulei de măsline

1 × 400 g conservă de năut

1 linguriţă de pastă de roşii

1 cană (320 g) de orez basmati

1 lămâie

opţional: iaurt natural degresat, pentru servit

Curăţaţi cepele, usturoiul şi ghimbirul şi înlăturaţi seminţele ardeilor graşi. Puneţi 1 ceapă, 1 ardei gras, usturoiul şi ghimbirul în robotul de bucătărie. Sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, adăugând ardeii iuţi (fără seminţe, dacă preferaţi un curry mai puţin picant), tulpinile de coriandru, mierea şi mirodeniile, apoi procesaţi totul până când obţineţi o pastă.

Aşezaţi o oală încăpătoare pe foc mediu-mare şi prăjiţi ciocănelele de pui (le puteţi scoate pielea mai întâi, dacă doriţi), împreună cu puţin ulei, timp de 10 minute sau până ce devin rumene, întorcându-le regulat cu ajutorul cleştelui de bucătărie. Scoateţi puiul pe o farfurie, lăsând oala pe foc. După ce tocaţi mare ceapa şi ardeiul gras rămase, fierbeţi-le în oală câteva minute, după care adăugaţi pasta preparată şi mai gătiţi în jur de 5 minute. Turnaţi deasupra 500 ml de apă clocotită. Scurgeţi năutul şi încorporaţi-l, laolaltă cu pasta de roşii şi un praf de sare şi piper, apoi amestecaţi bine. Aduceţi puiul din nou în oală, aşezaţi capacul, micşoraţi focul şi lăsaţi astfel timp de 45 de minute sau până când sosul se închide la culoare şi se îngroaşă.

Cu 15 minute înainte de a fi gata, puneţi 1 cană de orez şi 2 căni de apă clocotită într-o oală, adăugaţi un praf de sare şi fierbeţi orezul, acoperit, timp de 12 minute sau până ce tot lichidul a fost absorbit. Serviţi curry-ul în centrul mesei, garnisit cu iaurt (dacă folosiţi), cu frunze de coriandru şi cu felii de lămâie pentru a le stoarce deasupra, plasând orezul pufos alături.

ARIPIOARE DE PUI „GANGNAM-STYLE"

Ador acest fel, al cărui nume mi l-au inspirat aromele asiatice, dar şi cântecul acela trăsnit pe care-l ascultă copiii mei (cred că, atunci când denumeşti un preparat după ceva ce le place, ai mai multe şanse să-l mănânce). În tot cazul, iată o reţetă grozavă de aripioare fragede, dulci, cu glazură lipicioasă. Alăturând un orez cu ou, vei obţine o combinaţie pe care o vei savura fericit şi... mânjit – cu siguranţă, asta nu e o reţetă pentru prima întâlnire!

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 40 de minute

634 calorii

12 aripioare de pui

2 linguriţe cu vârf de amestec chinezesc de condimente „5 arome"

200 g de orez brun

1 bucată de ghimbir

2 linguri de suc de roşii

1 lingură de sos de soia sărac în sodiu

1 lingură de miere lichidă

1 lingură de seminţe de susan

2 căţei de usturoi

1-2 ardei iuţi roşii proaspeţi

2 verze chinezeşti pak choi

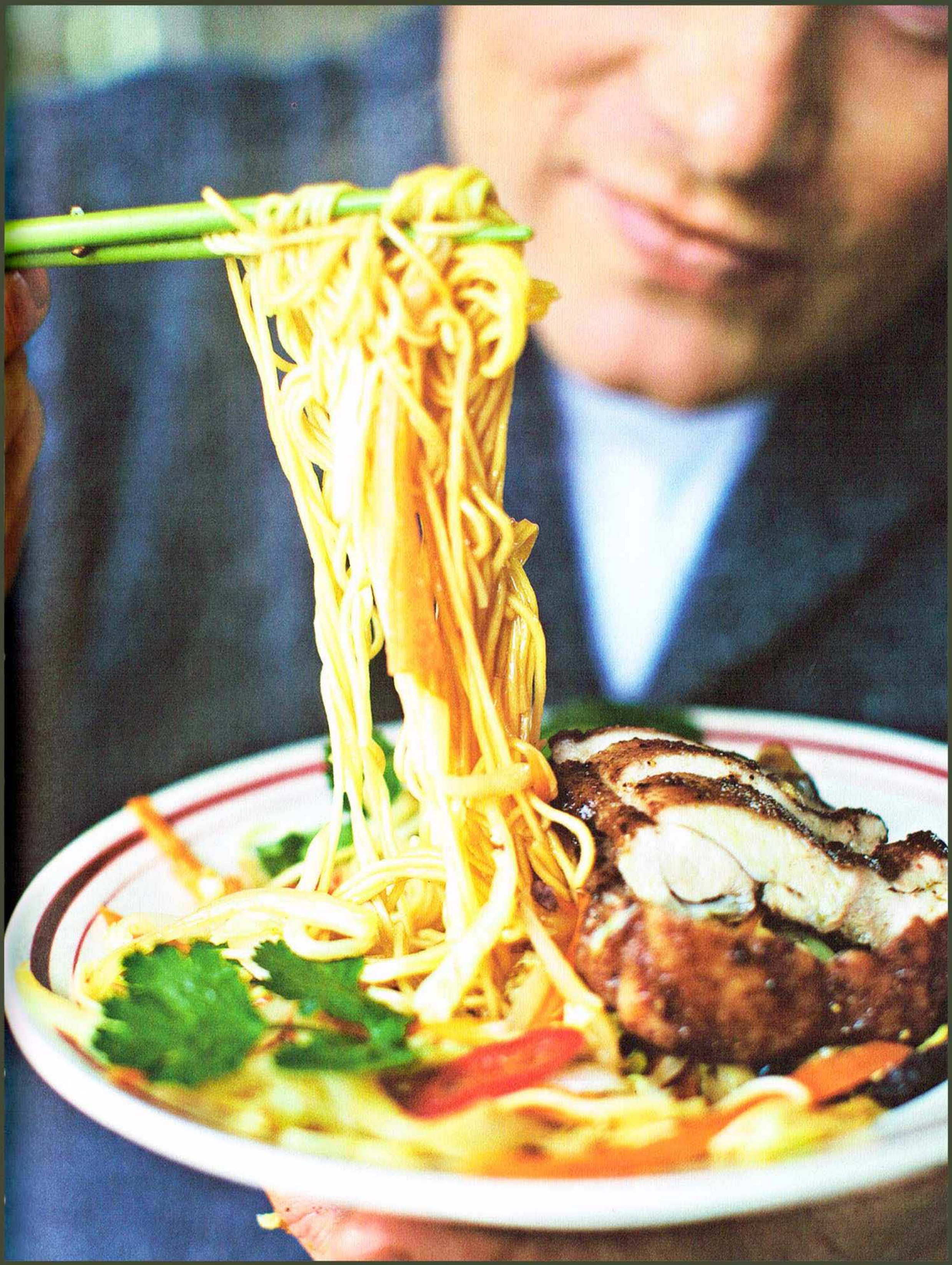
ulei de susan

1 ou mare

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Întindeţi aripioarele de pui: tăiaţi pielea din centru, apoi trosniţi articulaţiile dacă puteţi, pentru a îndrepta aripile (puteţi să introduceţi ţepuşe de lemn pentru frigărui prin aripi pentru a le menţine întinse, dacă doriţi). Aşezaţi aripile într-o tavă de friptură (circa 25 x 30 cm) în care să încapă perfect, pudraţi-le cu amestecul chinezesc „5 arome" şi cu sare din plin, acoperindu-le uniform. Puneţi deasupra o folie de aluminiu şi lăsaţi-le la cuptor 50 de minute sau până ce s-au frăgezit.

Între timp, preparaţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet, apoi scurgeţi-l, întindeţi-l pe o tavă şi lăsaţi-l la răcit. Curăţaţi ghimbirul, radeţi-l într-un castron mic şi amestecaţi-l cu sosul de roşii, sosul de soia şi mierea, pentru a obţine o glazură. Când aripioarele sunt gata, înlăturaţi folia, apoi îmbrăcaţi puiul în glazură şi reintroduceţi-l în cuptor sau aşezaţi-l pe grătar (şi fiţi cu ochii pe el ca un şoim) pentru încă 30 de minute sau până ce devine auriu şi apetisant, întorcându-l şi ungându-l cu glazură la fiecare 5-10 minute, încât să folosiţi tot sosul şi să faceţi puiul ultralipicios. Presăraţi seminţele de susan în ploaie, după ce aţi uns aripioarele cu ultimul strop de glazură.

Când aripioarele sunt aproape gata, curăţaţi şi tocaţi usturoiul, ardeiul iute şi varza pak choi, apoi puneţi-le într-o tigaie mare sau într-un wok la foc mediu, cu puţin ulei. Aşteptaţi să devină uşor aurii, scuturând încontinuu tigaia, după care adăugaţi orezul şi lăsaţi-l să se încingă. Mutaţi tava cu puiul pe aragaz, restrângeţi aripile într-o laterală şi turnaţi 200 ml de apă. Lăsaţi să fiarbă la foc mic timp de 5 minute, râcâind bucăţelele lipite de fundul tăvii; împreună cu grăsimea de la suprafaţă, adăugaţi-le la orez. Împingeţi orezul într-o parte a vasului şi spargeţi un ou în spaţiul rămas liber. Bateţi-l, pentru a se prepara asemenea unei omlete, apoi combinaţi-l cu orezul. Asezonaţi amestecul după gust şi serviţi-l imediat, cu aripioarele de pui lipicioase.



SALATĂ CAESAR ÎN STIL MEXICAN

Salata Caesar reprezintă un preparat clasic – pui fript, frunze crocante şi un sos cu atitudine. Versiunea de faţă s-a confruntat cu aromele gustoase mexicane – şi astfel a câştigat un dressing mătăsos, suplu şi delicios din avocado, superb colorat. Eu cred că acest sos îmbunătăţeşte reţeta, o face mai uşoară şi îi animă pe degustători. Încercaţi-o.

4 porţii

Durată totală: 40 de minute

338 calorii

2 × 200 g piepţi de pui fără piele

1 vârf de cuţit de piper cayenne

2 vârfuri de cuţit de oregano uscat

ulei de măsline

1 salată verde romană

1 căpăţână de lăptucă

8 roşii cherry coapte

¼ castravete

1 avocado copt

40 g de parmezan

½ căţel de usturoi

2 fileuri de anşoa

4 linguri de iaurt natural degresat

1 lămâie

sos Worchestershire

3 linguri de ulei de măsline extravirgin

4 fâşii de bacon împănat afumat

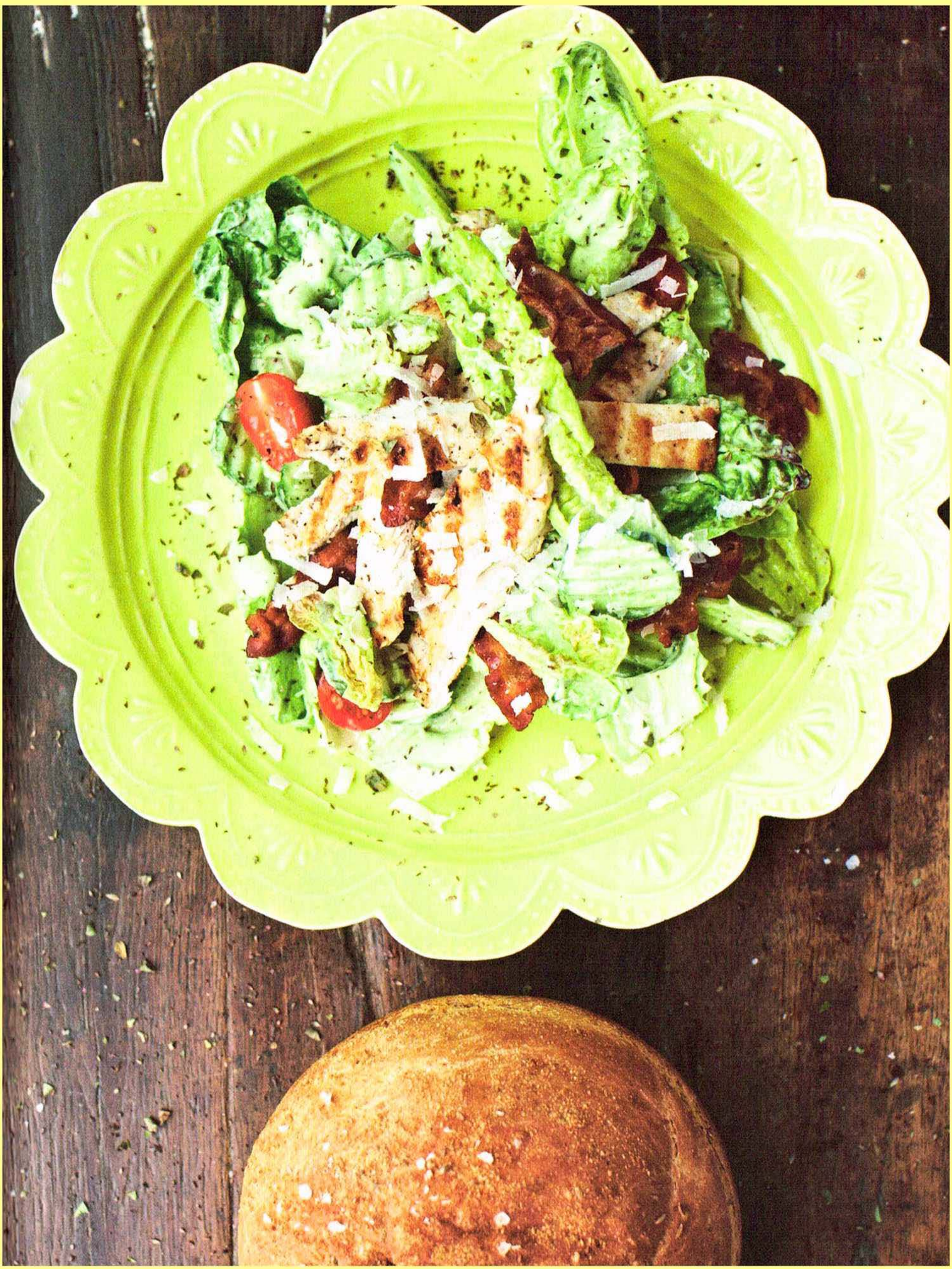
1 pâine neagră mică, pentru servit

Pe o foaie mare de hârtie cerată, tăvăliţi puiul printr-un praf de sare, piperul cayenne şi jumătate din oregano, cu puţin ulei de măsline. Împăturiţi hârtia, iar apoi, cu ajutorul unui făcăleţ, bateţi şi aplatizaţi piepţii de pui până ce ajung la grosimea de 1,5 cm. Aşezaţi-i în tigaia-grătar pe foc mare, pentru a-i prepara, devenind savuroşi.

Între timp, curăţaţi şi feliaţi cotoarele căpăţânilor de salată, desprindeţi frunzele şi aşezaţi-le pe toate într-un castron mare. Tăiaţi în jumătăţi sau în sferturi roşiile, feliaţi neregulat castravetele (eu ador cuţitul ondulat, ar trebui să vă cumpăraţi unul!) şi adăugaţi-le în castron. Pasaţi pulpa de avocado în blender, radeţi deasupra jumătate din parmezan şi înglobaţi usturoiul curăţat, fileurile de anşoa, iaurtul, zeama lămâii, câţiva stropi de sos Worchestershire şi uleiul de măsline extravirgin. Procesaţi-le până la omogenizare, apoi asezonaţi compoziţia după gust – ar trebui ca sosul să rămână uşor acid, aşadar adăugaţi puţină zeamă de lămâie dacă e nevoie.

Frigeţi puiul pe grătar câte 3-4 minute pe fiecare parte, adăugaţi fâşiile de bacon pentru alte 2 minute, tot pe fiecare parte, sau până ce s-au rumenit frumos; luaţi-le de pe foc. Turnaţi în castronul cu salată jumătate din sosul obţinut şi amestecaţi bine, apoi răsturnaţi salata pe un platou pentru servit. Feliaţi puiul şi aranjaţi-l deasupra, împreună cu fâşiile de bacon, apoi completaţi cu sosul rămas. Radeţi la suprafaţă restul de parmezan, presăraţi în ploaie şi restul de oregano, după care serviţi salata cu o pâinică neagră crocantă.

Dacă aveţi prin frigider sau creşteţi pe pervazul ferestrei mentă, coriandru sau pătrunjel, adăugaţi o mână de frunze proaspete la sosul din avocado atunci când îl procesaţi, pentru a fi mai aromat.



SOS BOLOGNESE CU FICĂȚEI DE PUI

Ficăţeii de pui sunt extrem de valoroşi, de hrănitori, şi îi puteţi găsi la supermarketuri sau la măcelării. Adaugă o aromă grozavă preparatelor, iar dacă îi înăbuşiţi în acest încântător ragù, cu linte alături, pentru consistenţă, veţi obţine un sos rustic în stil bolognez. Este dulce, cremos, iar lângă spaghete se dovedeşte pur şi simplu minunat.

6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 10 minute

454 calorii

250 g ficăţei de pui

1 ceapă roşie

1 morcov

2 căţei de usturoi

100 g de ciuperci de cultură (champignon)

2 fire de rozmarin proaspăt

1 linguriţă de seminţe de fenicul

½ linguriţă de fulgi de ardei iute uscat

opţional: câteva fire de pătrunjel proaspăt

2 fâşii de bacon împănat afumat

ulei de măsline

1 × 400 g conservă de linte

2 linguri de pastă de roşii

3 linguri de oţet balsamic

1 cub de concentrat pentru supă de pui

480 g de spaghete uscate

parmezan, pentru servit

Înmuiaţi ficăţeii într-un castron cu apă, lăsându-i câteva minute. Între timp, curăţaţi ceapa, morcovul şi usturoiul, apoi procesaţi legumele în robotul de bucătărie, împreună cu ciupercile, frunzele de rozmarin, seminţele de fenicul, ardeiul iute şi tulpinile de pătrunjel (dacă folosiţi), până când sunt mărunţite fin. Tăiaţi în bucăţele fâşiile de bacon şi puneţi-le într-o tigaie mare, la foc moderat, cu o cantitate generoasă de ulei. Adăugaţi în tigaie compoziţia din robot şi lăsaţi totul pe foc aproximativ 15 minute sau până ce ingredientele s-au înmuiat, amestecând ocazional şi adăugând un strop de apă, dacă e nevoie.

Scurgeţi ficăţeii, apoi procesaţi-i în robotul de bucătărie până ce s-au mărunţit. Cu ajutorul unei spatule, răsturnaţi-i în tigaia cu legumele, apoi rumeniţi-i timp de câteva minute. Scurgeţi şi adăugaţi lintea, urmată de pasta de roşii şi de oţetul balsamic. Sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă şi turnaţi 700 ml de apă clocotită (dacă aveţi supă limpede de pui preparată, folosiţi-o în loc de apă, pentru un plus de aromă). Micşoraţi focul şi lăsaţi compoziţia să fiarbă lent 40 de minute. Când au mai rămas 15 minute, tocaţi frunzele de pătrunjel. Fierbeţi pastele într-o oală mare cu apă sărată clocotită, conform instrucţiunilor de pe pachet, apoi scurgeţi-le, păstrând o cană din apa în care au fiert.

Asezonaţi sosul până ce vi se pare perfect, apoi adăugaţi pastele şi amestecaţi, turnând un strop de apă de la fierberea lor, pentru a subţia, la nevoie, preparatul. Presăraţi deasupra pătrunjelul tocat, radeţi puţin parmezan, amestecaţi din nou şi serviţi acest ragù delicios.

PENICILINA MEA EVREIASCĂ
FÂȘII DE OMLETĂ

Această rețetă minunată se numește astfel deoarece, datorită supei, legumelor și tăițeilor, efectiv te scoală din boală. Există multe variante ale preparatului, dar cea de aici este preferata mea în momentul actual. Desigur, puteți îngloba orice legume de sezon sau din proviziile de prin congelator, însă adaosul cel mai interesant îl constituie fantasticii tăiței-omletă rustici – am învățat cum să-i prepar în Japonia și sunt un adevărat răsfăț.

6 porții

Durată totală: 1 oră și 30 de minute

310 calorii

1 ceapă

1 morcov

1 cartof

1 fir de praz

ulei de măsline

1 cub de concentrat pentru supă de pui

4 pulpe superioare de pui fără piele, cu os

100 g de arpacaș

2 ouă mari

½ varză de Savoia

200 g de bucheţele de broccoli congelat

100 g de tăiței subțiri de orez

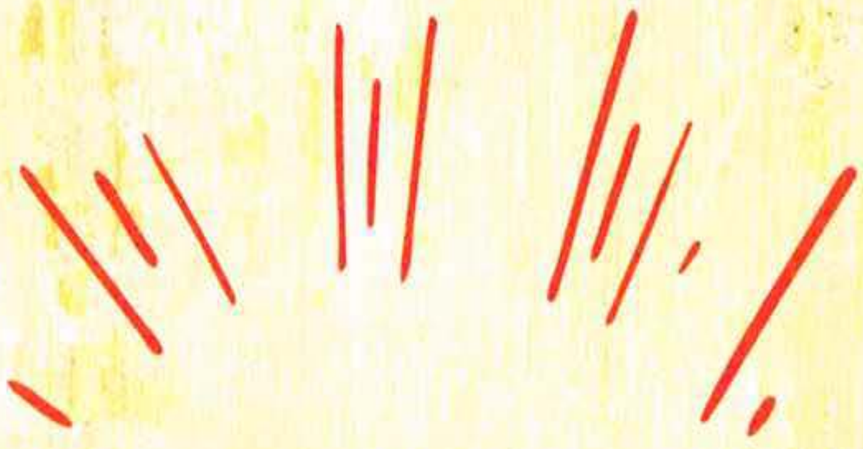
Curățați și tocați mare ceapa, morcovul, cartoful și prazul, după care puneți-le într-o oală pe foc mediu, împreună cu puțin ulei. Gătiți-le timp de 15 minute sau până când se înmoaie, dar nu își schimbă culoarea, amestecând în răstimpuri. Sfărâmați deasupra cubul de concentrat pentru supă, apoi adăugați pulpele superioare de pui, arpacașul și 2,5 litri de apă clocotită (sau folosiți supă limpede de pui, dacă aveți preparată și păstrată). Amestecând bine, lăsați totul să fiarbă acoperit, la foc mic, circa 45 de minute.

Între timp, bateți ouăle într-un castron, plus câteva linguri de apă, pentru a le subția. Așezați pe foc moderat o tigaie mare neaderentă, cu puțin ulei, apoi faceți 3 sau 4 omlete precum clătitele, fără a aștepta să se coloreze. Lăsați-le să se răcească, rulați-le și tăiați-le în fâșii.

Curățați și tocați varza, eliminând cotorul, și înglobați-o în supă, laolaltă cu bucheţelele de broccoli. Lăsați-le să fiarbă la foc mic timp de 5 minute, cât scoateți pulpele de pui, desprindeți carnea de pe oase și o introduceți din nou în oală. Asezonați supa astfel încât să vă fie pe plac, apoi adăugați pur și simplu tăițeii de orez. Oprind focul, serviți-o peste 5 minute, după ce tăițeii se vor fi rehidratat. Presărați fâșiile de omletă la suprafață chiar înainte de a mânca supa – un deliciu!

Dacă aveți pătrunjel proaspăt în frigider, tocați câteva frunze și adăugați-le la amestecul cu ou, pentru a suplimenta aroma tăițeilor-omletă.

Am folosit pentru această rețetă 4 pulpe superioare de pui, care dau o aromă minunată și care pot fi adăugate în supă sub formă de fâșii, dar puteți utiliza fără probleme și resturile de carne de la friptura de pui duminicală.



VITĂ

• REȚETE CU VITĂ •

Tuturor ne place carnea de vită, dar, din păcate, poate fi extrem de scumpă, aşa că în capitolul de faţă vă întind mâna şi vă ghidez printre bucăţile mai ieftine, şi ele foarte gustoase. Mi s-a părut captivant să scriu aceste reţete şi sper că vă vor face să apreciaţi carnea animalului în întregime, nu doar bucăţile bine cunoscute, scumpe. Îndepărtându-ne de tradiţie, vă ofer o cină cu friptură din cap de piept rumenit, care e fenomenală şi ale cărei resturi sunt minunate pentru mese ulterioare. Am folosit, de asemenea, o varietate de bucăţi economicoase, inclusiv carne pentru fripturi secrete, ce vor transforma drumurile la măcelărie într-o experienţă mai amuzantă. Întotdeauna e bine să cumperi carnea de vită din ţara în care trăieşti – iar pe cât posibil, alegeţi din cea de la animale crescute cu iarbă, pentru că este mai „cinstită" şi vă va hrăni într-un mod mult mai sănătos.

CA LA MAMA ACASĂ

Friptură din piept, de duminică 118

REȚETE CU RESTURI

Rendang de vită 120

Tagine de vită cu mirodenii 122

Salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale 124

Tocăniţă modestă din piept – 4 variante 126

Supă de vită cu tăiţei 128

Orez la tigaie în stil coreean 132

Friptura zemoasă a băiatului sărman 134

MAI MULTE REȚETE

Chili de vită mexican 138

Plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140

Chiftele alla Norma 142

Sos chinezesc de vită & tofu 144

Şarpe în aluat 146

Friptură secretă & cartofi prăjiţi, fasole verde usturoiată 150

Carpaccio de vită englezesc 152

CUMPĂRĂ ISTEȚ Cunoaşteţi-vă... măcelarul 136

CUMPĂRĂ ISTEȚ Căutaţi... fripturile secrete 148

CA LA MAMA ACASĂ
FRIPTURĂ DIN PIEPT, DE DUMINICĂ

O friptură de vită poate sta la baza celui mai grozav ospăţ, dar capul de piept este prietenul ieftin – o bucată nepretenţioasă, însă cu arome deosebite, fie că vă doriţi carne zemoasă, felii ferme sau fâşii fragede. Găsiţi bucăţi de 1 kg la supermarketuri, dar e preferabil să cumpăraţi 2 kg de la măcelărie şi să preparaţi reţete uimitoare din resturi.

6 porţii, plus resturi

Durată totală: 4½-5½ ore

619 calorii

2 kg cap de piept de vită

ulei de măsline

2 cepe mari

2 linguriţe de muştar englezesc

1 legătură de rozmarin proaspăt (30 g)

1,5 kg de cartofi

500 g de morcovi

1 nap suedez

1 bucată de unt nesărat (cât o nucă)

140 g de făină simplă

1 lingură de gem de coacăze negre

2 linguri de oţet de vin roşu

ulei vegetal

2 ouă mari

100 ml de lapte semidegresat

Dacă nu aveţi de gând să folosiţi carnea rămasă în 2-3 zile, porţionaţi-o şi congelaţi-o pentru următoarele săptămâni. Dezgheţaţi-o în frigider timp de 24 de ore înainte de a o prepara.

Încingeţi cuptorul la 170°C/treapta 3. Aşezaţi o oală mare (cu diametrul de 30 cm) la foc iute. Asezonând pieptul cu sare şi piper, rumeniţi-l în oala încinsă, cu puţin ulei de măsline, în timp ce curăţaţi şi tocaţi cepele. Opriţi focul şi aşezaţi cepele sub carne. Ungeţi partea grasă a cărnii cu muştarul şi presăraţi deasupra majoritatea frunzelor de rozmarin. Protejaţi carnea cu o bucată de hârtie cerată udă, apoi acoperiţi bine oala cu un strat dublu de folie de aluminiu şi gătiţi capul de piept în jur de 4 ore, dacă doriţi carne fermă, sau 5 ore, pentru a obţine o carne extrem de fragedă. Verificaţi-o la jumătatea perioadei de coacere şi adăugaţi un strop de apă dacă este nevoie, aşezând folia la loc, cât mai fest.

Între timp, curăţaţi cartofii, tăindu-i în jumătăţi pe cei mai mari, şi opăriţi-i într-o oală cu apă sărată clocotită în jur de 12 minute. Scurgeţi-i, apoi răsturnaţi-i într-o tavă cu puţin ulei de măsline, un praf de sare, piper şi frunzele de rozmarin rămase; amestecaţi pentru a-i îmbrăca în condimente. Aşezaţi-i în cuptor, sub tava cu friptura, pentru ultima oră şi jumătate. Curăţaţi şi tocaţi mare morcovii şi napul; fierbeţi-i într-o oală cu apă sărată clocotită 20 de minute sau până ce se înmoaie, apoi scurgeţi-i. Răsturnaţi-i din nou în oală, zdrobiţi-i laolaltă cu untul, asezonaţi-i şi păstraţi-i la cald.

Scoateţi friptura şi cartofii din cuptor, mutaţi-le pe un tocător şi acoperiţi-le, apoi setaţi cuptorul la 250°C/treapta 8. Aşezaţi oala pe aragaz, la foc mediu, şi încorporaţi 2 linguri de făină. Adăugaţi gemul, oţetul, 400 ml de apă clocotită şi orice suc rămas, apoi fierbeţi la foc mic până la consistenţa dorită. Între timp, introduceţi în cuptor o tavă cu 12 forme puţin adânci, cu un strop de ulei vegetal în fiecare locaş, pentru a se încinge. Puneţi 100 g de făină într-un vas, cu un praf de sare, încorporaţi ouăle şi adăugaţi treptat laptele, până ce obţineţi un aluat fin. Scoateţi tava, apoi, rapid, turnaţi aluat în fiecare locaş, cât să le umpleţi pe trei sferturi; băgaţi tava în cuptor pentru 10 minute sau până ce aluatul e pufos şi auriu. Tăiaţi în fâşii jumătate din friptură, păstrând cealaltă jumătate ca resturi. Serviţi toate preparatele în mijlocul mesei, cu legume verzi.

RESTURI DE...

RENDANG DE VITĂ

Rendang este o tocană indoneziană foarte aromată, groasă şi condimentată, care a fost deseori nominalizată drept una dintre cele mai gustoase reţete din lume. De obicei, necesită ore întregi de fierbere la foc mic şi multă supraveghere, dar folosirea resturilor de friptură din piept de vită conduce la reducerea considerabilă a timpului de preparare, cu rezultate la fel de grozave.

6 porţii

Durată totală: 40 de minute

563 calorii

2 cepe

2 bucăţi mari de ghimbir

4 căţei de usturoi

1 legătură de coriandru proaspăt (30 g)

1-2 ardei iuţi roşii proaspeţi

1 linguriţă de curcuma măcinată

½ linguriţă de scorţişoară măcinată

ulei de măsline

450 g de resturi de friptură din piept de vită

1 × 400 g conservă de lapte de cocos slab

opţional: sos rămas de la fripturi de vită

480 g de orez basmati

foi chapatis, pentru servit

1 lămâie verde, pentru servit

iaurt natural degresat, pentru servit

Curăţaţi cepele, ghimbirul şi usturoiul, puneţi-le în robotul de bucătărie, împreună cu tulpinile de coriandru, ardeiul iute, curcuma şi scorţişoara, şi procesaţi-le pentru a obţine o pastă. Turnaţi puţin ulei într-o tigaie aşezată pe foc mic, apoi răsturnaţi pasta şi prăjiţi-o aproximativ 15 minute sau până când devine uşor aurie, amestecând în răstimpuri.

Tocaţi sau rupeţi în fâşii friptura şi adăugaţi-o în tigaie, apoi turnaţi şi laptele de cocos, apă cât încape în jumătate din cutia de conservă (dacă mai aveţi sos rămas de la friptura de duminică, adăugaţi-l acum), plus un praf de sare şi piper. Aduceţi la fierbere, după care micşoraţi focul şi aşteptaţi încă 10-15 minute sau până când compoziţia se îngroaşă şi scade, amestecând regulat. Între timp, preparaţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet, cu un praf de sare. Încălziţi foile de chapatis într-o tigaie uscată sau în cuptorul cu microunde (aveţi grijă să devină flexibile, nu crocante).

Radeţi coaja de lămâie verde în curry şi adăugaţi jumătate din zeamă; tăiaţi în bucăţi jumătatea de lămâie rămasă. Asezonaţi preparatul până ce este exact pe gustul vostru, apoi serviţi-l cu orezul aerat şi presărat cu frunzele de coriandru, cu bucăţile de lămâie, iaurtul şi foile de chapatis alături. Absolut divin.

Puteţi folosi foi de chapatis cumpărate, dar dacă doriţi să le preparaţi singuri, găsiţi o reţetă simplă la p. 58.

TAGINE DE VITĂ CU MIRODENII

RESTURI DE...

Un astfel de preparat marocan, bogat şi condimentat, alcătuieşte, cu siguranţă, una dintre cele mai bune tocănițe, iar servit alături de cuşcuş devine o plăcere totală pentru papilele gustative. Grozav la această reţetă e faptul că foloseşte resturile de friptură şi le îmbogăţeşte cu arome inedite. O mâncare în care să te refugiezi oricând.

6 porții

Durată totală: 1 oră

485 calorii

2 cepe roşii

50 g de amestec de măsline (cu sâmburi)

75 g de caise uscate

2 căţei de usturoi

ulei de măsline

1 lingură cu vârf de condimente garam masala

2 linguriţe de chimion măcinat

½ linguriţă rasă de fulgi de chili uscaţi

2 cartofi

2 roşii mari coapte

1 × 400 g conservă de năut

400 g de resturi de friptură din piept

1 cub de concentrat pentru supă de vită

opţional: sos rămas de la fripturi de vită

250 g de cuşcuş

1 portocală

2 morcovi

½ legătură de mentă proaspătă (15 g)

ulei de măsline extravirgin

opţional: oţet balsamic

iaurt natural degresat, pentru servit

Curăţaţi cepele, scoateţi sâmburii măslinelor, apoi tocaţi-le mare, alături de caise. Descojiţi şi tocaţi mărunt usturoiul, apoi puneţi-le pe toate într-o oală la foc mediu, în puţin ulei de măsline, cu amestecul garam masala, chimionul şi fulgii de chili. Gătiţi-le cam 15 minute sau până ce se înmoaie, amestecând regulat şi adăugând stropi de apă pentru a le împiedica să se lipească.

Tocaţi mare cartofii (nedescojiţi) şi roşiile; înglobaţi-le în oală, împreună cu năutul (cu tot cu zeamă). Tăiaţi carnea în bucăţi de 2,5 cm şi adăugaţi-o şi pe ea în oală, apoi sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă şi turnaţi 250 ml de apă clocotită (dacă mai aveţi sos rămas de la alte fripturi, adăugaţi-l acum – va da profunzime aromei). Clocotiţi, după care lăsaţi să fiarbă acoperit, la foc mic, 20-25 de minute sau până când cartofii sunt pătrunşi, stropind cu apă la nevoie, pentru a subţia compoziţia.

Între timp, deşertaţi cuşcuşul într-un castron, acoperiţi-l cu apă clocotită, aşezaţi o farfurie deasupra şi lăsaţi-l astfel 10 minute. Tăiaţi capacul şi baza portocalei, apoi folosiţi un cuţit pentru a o descoji şi a o desface în segmente, pe un tocător. Radeţi morcovii, rupeţi frunzele de mentă şi amestecaţi-le pe toate pe tocător, inclusiv zeama scursă din portocală. Adăugând puţin ulei de măsline extravirgin, sare şi piper, amestecaţi bine din nou. Aeraţi cuşcuşul, asezonaţi-l după gust, apoi răsturnaţi-l pe un platou mare. Asezonaţi tagina (uneori adaug puţin oţet balsamic, pentru gust) şi aranjaţi-o cu o lingură peste cuşcuş. Stropiţi totul cu iaurt, apoi aşezaţi deasupra, în mijloc, salata de morcovi, mentă şi portocală.

Dacă aveţi în cămară amestec de condimente ras el hanout, folosiţi-l în loc de garam masala, pentru un plus de autenticitate în privinţa aromelor.

SALATĂ CU FÂȘII DE VITĂ
CRUTOANE DEMENȚIALE

Ador salatele bune, simple, de încredere. Frunzele uşoare şi crocante, ardeiul iute ce te înviorează, crutoanele fierbinţi gustoase şi, foarte important, incredibilul sos subtil cu brânză albastră – toate vor ajuta o cantitate mică de resturi bune de carne să parcurgă lungul drum spre perfecţiune. Şi, dacă vă surâde ideea, introduceţi salata într-o lipie sau într-un înveliş din aluat, pentru a fi şi mai savuroasă.

6 porţii

Durată totală: 30 de minute

427 calorii

70 g de brânză albastră

5 linguri de ulei de măsline

3 linguri de oţet de cidru sau de vin alb

3 linguri de muştar integral

1 baghetă franţuzească

opţional: sos rămas de la fripturi de vită

2 căpăţâni de salată verde

½ legătură de mentă proaspătă (15 g)

2 mere sau pere (sau câte 1 din fiecare)

250 g resturi de friptură din piept de vită

1 ardei iute roşu proaspăt

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Sfărâmaţi brânza albastră în blender şi adăugaţi uleiul, oţetul, muştarul şi un praf de piper. Procesaţi până la omogenizare, apoi subţiaţi cu puţină apă, dacă este nevoie – ar trebui ca sosul să fie suficient de gros încât să poată îmbrăca spatele unei linguri.

Rupeţi pâinea în bucăţi cu latura de 2,5 cm şi împrăştiaţi-o pe o tavă mare pentru copt. Stropiţi-o cu o treime din sosul cu brânză albastră şi amestecaţi (dacă mai aveţi sos rămas de la friptura de duminică, vreo câteva linguri turnate peste crutoane le vor conferi arome în plus), apoi rumeniţi bucăţile de pâine, aşezate pe un singur strat, timp de 10-15 minute sau până ce devin aurii şi crocante, întorcându-le la mijlocul timpului de coacere.

Desprindeţi frunzele de salată şi puneţi-le într-un castron mare, apoi rupeţi şi presăraţi frunzele de mentă. Tăiaţi merele şi/sau perele în bastonaşe (îmi ador cuţitul ondulat – ar trebui să vă cumpăraţi unul!) şi adăugaţi-le în castron. Aşezaţi o oală mare pe foc puternic, tăiaţi sau rupeţi în fâşii friptura şi puneţi-o înăuntru; întoarceţi-o pe toate părţile timp de câteva minute, pentru a se rumeni şi a se încinge, iar la final adăugaţi-o în castronul cu salata. Turnaţi deasupra sosul rămas şi amestecaţi bine totul. Răsturnaţi compoziţia pe un platou de servit sau repartizaţi-o în farfurii, răsfiraţi deasupra crutoanele, feliaţi mărunt ardeiul iute şi presăraţi-l la suprafaţă, iar apoi delectaţi-vă cu preparatul.

Dacă vă doriţi un sos şi mai cremos, înlocuiţi 2 dintre lingurile de ulei cu 2 linguri mari de iaurt natural degresat. De asemenea, dacă aveţi la îndemână un avocado care vă prisoseşte, va fi delicios adăugat la salată, după ce l-aţi tocat bucăţele.

RESTURI DE...

TOCĂNIȚĂ MODESTĂ DIN PIEPT – 4 VARIANTE

O tocăniță din cap de piept gustoasă, preparată în modurile pe care le prefer – alegeți felul dorit și savurați-l!

Curățați și tocați mare 2 cepe și 4 morcovi, apoi puneți-le într-o oală mare, la foc scăzut, cu puțin ulei de măsline. Tocați frunzele de la 2 tulpini de rozmarin și adăugați-le în oală, cu 2 frunze proaspete de dafin. Gătiți-le cam 15 minute, parțial acoperite, sau până când se înmoaie, amestecând regulat. Încorporați 1 lingură cu vârf de făină simplă, apoi câte 1 lingură de pastă de roșii, de muștar integral și de sos Worchestershire. Sfărâmați deasupra 1 cub de concentrat pentru supă de vită și turnați 600 ml de apă clocotită. Înglobați 100 g de arpacaș, tăiați în jumătăți și adăugați 250 g de ciuperci de cultură brune, plus 300 g de resturi de friptură din piept; lăsați pe foc pentru a se îngroșa circa 1 oră sau până ce arpacașul s-a gătit, iar tocana e închisă la culoare, amestecând și stropind-o cu apă, pentru a o subția. Dacă doriți să serviți tocana ca hot pot sau intenționați să preparați pateuri ori cartofi copți ca garnitură, vă puteți apuca de rețetele de mai jos cât încă fierbe. Asezonați tocana și serviți-o cu legume verzi.

TOCĂNIȚĂ DIN PIEPT & PATEURI YORKIES

714 calorii

6 porții

Durată totală: 1 oră și 30 de minute, inclusiv tocănița

Încingeți cuptorul la 250°C/treapta 8. Introduceți în cuptor o formă de brioșe cu 12 locașuri, cu puțin ulei vegetal în fiecare compartiment, pentru a se încinge. Puneți 200 g de făină simplă și un praf de sare într-o carafă, încorporați 4 ouă mari, apoi adăugați treptat 200 ml de lapte semidegresat, până ce obțineți un aluat subțire. Scoateți forma de brioșe din cuptor, apoi, rapid și cu grijă, umpleți cu aluat trei sferturi din fiecare locaș; lăsați tava în cuptor alte 25 de minute sau până când aluatul devine pufos și auriu. Serviți pateurile cu tocana fierbinte.

TOCĂNIȚĂ DIN PIEPT HOT POT

596 calorii

6 porții

Durată totală: 1 oră și 40 de minute, inclusiv tocănița

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Cât timp tocănița fierbe la foc mic, feliați 450 g de cartofi (nedescojiți), fie cu un cuțit, fie cu răzătoarea verticală, la o grosime de 3 mm (puneți elementul de siguranță!). Înlăturați tocana de pe foc cu 30 de minute înainte să fie gata, asezonați-o după gust și răsturnați-o într-o tavă de copt (de 25 x 30 cm). Aranjați cartofii deasupra, în evantai, stropiți-i cu puțin ulei de măsline și cu un praf de sare și piper, apoi puneți totul la cuptor pentru 40 de minute sau până când cartofii sunt aurii, iar interiorul s-a pătruns.

TOCĂNIȚĂ DIN PIEPT & CARTOFI COPȚI ÎN COAJĂ

719 calorii

6 porții

Durată totală: 1 oră și 30 de minute, inclusiv tocănița

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Spălați 6 cartofi pentru copt și împungeți-i ici-colo cu o furculiță. Asezonați-i cu sare, piper și lăsați-i la copt 1 oră sau până când devin crocanți la exterior și pufoși în interior. Crestați câte un „X" într-un capăt al cartofilor, apăsați la extremitatea opusă pentru a-i desface, așezați-i pe farfurie, acoperiți-i cu tocănița fierbinte de vită și savurați preparatul.

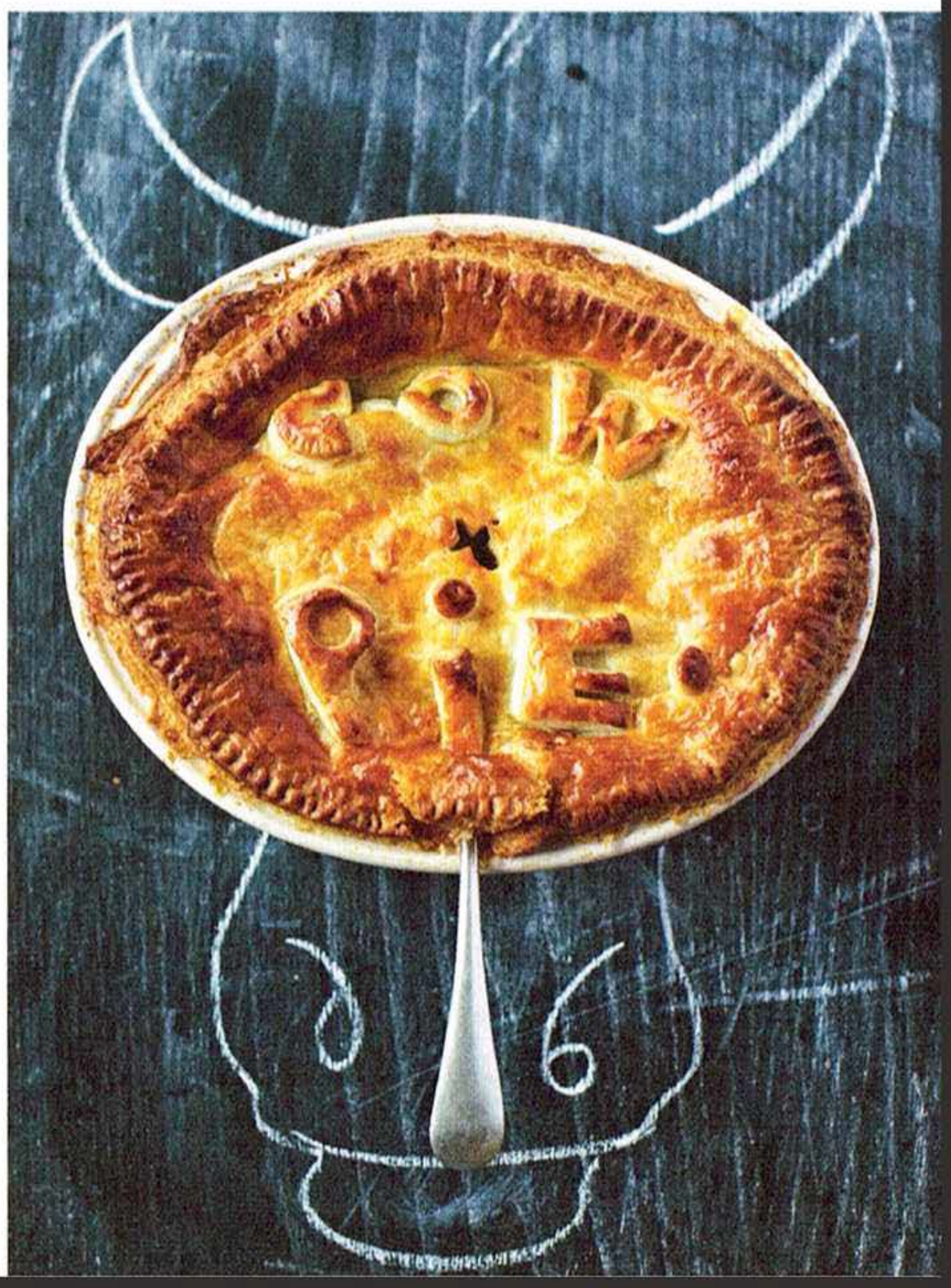
PLĂCINTĂ PUFOASĂ CU TOCĂNIȚĂ DIN PIEPT

893 calorii

6 porții

Durată totală: 2 ore și 10 minute, inclusiv tocănița

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Mutați tocănița într-o tavă de copt (de 25 x 30 cm), ungând marginile cu ou bătut. Pe o suprafață pudrată cu făină, întindeți 300 g de aluat de patiserie, până când devine ceva mai mare decât tava, apoi așezați-l deasupra. Ciupiți marginile pentru a închide plăcinta, crestați un „X" în centru, ungeți aluatul cu ou bătut și lăsați la cuptor 30-40 de minute sau până ce plăcinta s-a rumenit.



SUPĂ DE VITĂ CU TĂIȚEI

Nu se poate să nu fii tentat de un castron cu supă de vită cu tăiţei – e sănătoasă, plină de arome şi o metodă minunată de a aduce laolaltă diferite legume verzi, pentru a însoţi o friptură fragedă din piept. Această reţetă merită aplauze oricum – fie că aveţi felii de friptură de vită rămase, cum am avut eu, fie că folosiţi fâşii frumoase de carne abia preparate. Un deliciu!

4 porții

Durată totală: 50 de minute

507 calorii

2 bucăţi de ghimbir

4 căţei de usturoi

2 ardei iuţi roşii proaspeţi

ulei de măsline

opţional: 2 steluţe de anason

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

2 cuburi de concentrat pentru supă de vită

320 g de tăiţei de orez medii

300 g resturi de friptură din piept de vită

2 linguri de sos BBQ

1 varză chinezească

100 g de bucheţele de broccoli congelate

50 g de mazăre congelată

50 g de germeni de fasole

opţional: sos de soia sărac în sodiu

2 cepe verzi

1 lămâie verde

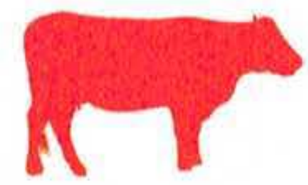
Pe o planşetă, curăţaţi şi zdrobiţi cu ajutorul unui făcăleţ ghimbirul, alături de usturoiul nedescojit şi de 1 ardei iute, apoi puneţi-le, cu puţin ulei de măsline, într-o oală mare, la foc scăzut, timp de 15 minute sau până când se închid la culoare, amestecând regulat. Înlăturaţi oala de pe foc, scoateţi cu grijă şi mărunţiţi ghimbirul şi ardeiul iute, apoi stoarceţi căţeii de usturoi, scoţând miezul din coajă. Transferaţi-le înapoi în oală, împreună cu anasonul stelat (dacă folosiţi), după care tocaţi mărunt tulpinile de coriandru şi adăugaţi-le. Aşezaţi oala din nou pe foc, sfărâmaţi înăuntru cuburile de concentrat pentru supă, turnaţi 2 litri de apă şi daţi într-un clocot, apoi fierbeţi compoziţia la foc mic în jur de 30 de minute.

Între timp, puneţi tăiţeii într-un castron, acoperiţi-i cu apă clocotită şi lăsaţi-i la înmuiat 15 minute sau până ce sunt fragezi, amestecându-i regulat cu cleştele de bucătărie, pentru a-i separa. Împrospătaţi-i sub jet de apă rece şi scurgeţi-i. Feliaţi mare friptura, acoperiţi-o cu jumătate din cantitatea de sos BBQ şi lăsaţi-o deoparte. Tăiaţi în felii subţiri sfertul inferior al verzei chinezeşti şi desprindeţi restul frunzelor. Când supa a fiert, aşezaţi tigaia-grătar pe foc mare. Odată încinsă, aşterneţi friptura, întorcând-o când este rumenită şi păstrează pe ea liniile grătarului, stropind-o de câteva ori cu sosul BBQ rămas (investiţi timp aici şi veţi culege laurii). Între timp, adăugaţi broccoli în supă pentru 1-2 minute, urmat de partea feliată din varza chinezească, de mazăre, de tăiţei şi de germenii de fasole pentru alte 2-3 minute. Asezonaţi supa după gust cu sos de soia, dacă doriţi.

Repartizaţi în castroane tăiţeii, supa de legume şi frunzele crude de varză chinezească, apoi garnisiţi cu friptura rumenită pe grătar. Curăţaţi şi feliaţi mărunt ceapa verde şi ardeiul iute rămas, apoi presăraţi-le în castroane, împreună cu frunzele de coriandru. Serviţi cu felii de lămâie verde, pentru a le stoarce în supă la masă.

OREZ LA TIGAIE ÎN STIL COREEAN

RESTURI DE...



Când am fost în Coreea, toată lumea mânca un preparat foarte popular numit „bibimbap". Era vorba despre combinaţii variabile de legume verzi, orez, ou, condimente, sosuri şi murături pe care invitaţii şi le aduceau singuri la masă. Reţinând ideea, i-am aplicat-o întrucâtva acestui preparat cu friptură de vită şi orez, bogat în culori, arome şi texturi. Dacă aveţi noroc, veţi obţine orez crocant pe margini şi pufos în mijloc. Serviţi-l cu sos iute de chili, pentru o înviorare grabnică.

4 porţii

Durată totală: 40 de minute

589 calorii

1 cană mare (320 g) de orez brun sau basmati

200 g resturi de friptură din piept de vită

2 linguri de sos BBQ

2 linguri de sos iute de chili

sos de soia sărac în sodiu

2 linguri de seminţe de susan

2 căţei de usturoi

1 ardei iute roşu proaspăt

150 g de ciuperci de cultură (champignon)

ulei de susan

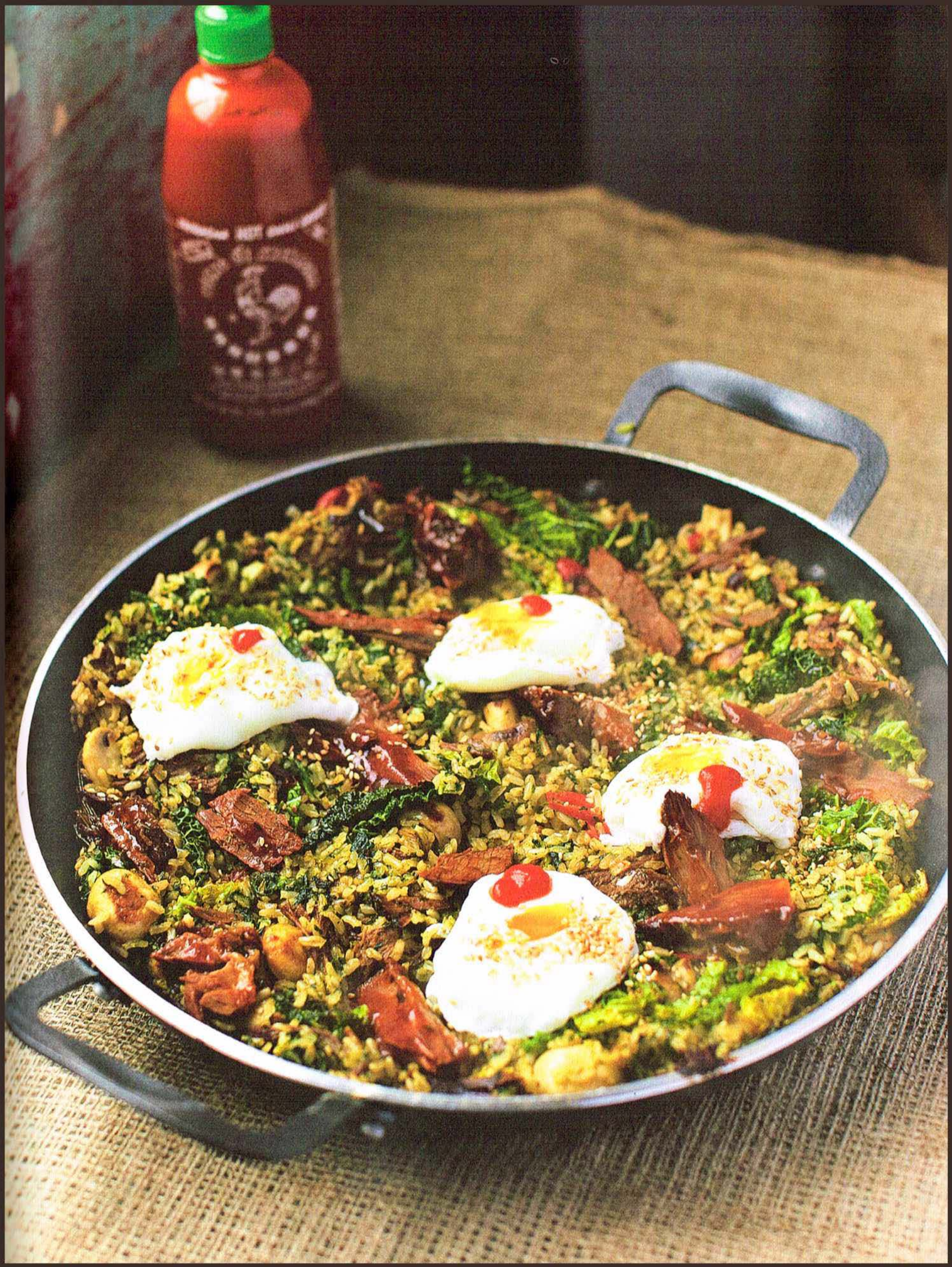
½ varză de Savoia

5 ouă mari

Într-o oală mare, fierbeţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet, împreună cu un praf de sare. Între timp, rupeţi carnea în fâşii de dimensiuni diferite şi amestecaţi-o bine, într-un castron, cu sosul BBQ, sosul iute de chili şi 1 lingură de sos de soia. Lăsaţi deoparte.

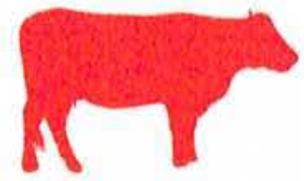
Într-o tigaie mare, puţin adâncă, prăjiţi seminţele de susan la foc mediu timp de 1 minut, apoi scoateţi-le şi lăsaţi-le deoparte, păstrând tigaia pentru a o folosi în continuare. Cu aproximativ 5 minute înainte ca orezul să fie gata, curăţaţi usturoiul, feliaţi-l fin, alături de ardeiul iute, şi puneţi-le în tigaia mare, cu ciupercile şi cu 2 linguri de ulei de susan, lăsându-le la prăjit timp de 1 minut. Adăugaţi la acestea, pentru a se glazura, carnea şi marinata în care a stat, în timp ce tăiaţi varza în fâşii (înlăturând cotorul). Când carnea este lipicioasă şi aurie, înglobaţi varza în compoziţia din tigaie şi gătiţi-o 4-5 minute sau până când este pătrunsă, amestecând în răstimpuri.

Scurgeţi orezul şi adăugaţi-l în tigaie cu puţin sos de soia, apoi spargeţi deasupra un ou şi amestecaţi energic. Reduceţi focul, apoi apăsaţi orezul pe margini, pentru a-l ajuta să devină crocant, în vreme ce poşaţi celelalte 4 ouă: ştergeţi oala în care a fiert orezul, lăsaţi ouăle să alunece în apă şi fierbeţi-le la foc mic timp de 2-4 minute, în funcţie de cum le doriţi preparate. Serviţi orezul direct din tigaie, cu ouăle deasupra. Spargeţi gălbenuşurile, presăraţi seminţele de susan prăjite şi stropiţi totul cu un plus de sos de chili, dacă aveţi un asemenea curaj.



FRIPTURA ZEMOASĂ A BĂIATULUI SĂRMAN

RESTURI DE...



Toată lumea ar trebui să încerce sandviciul băiatului sărman – are potenţialul de a deveni cel mai bun sandvici fierbinte. Umplut cu orice – de la creveţi crocanţi până la, în cazul de faţă, carne în sos delicios care curge în pâine –, merge incredibil de bine cu murături şi muştar. E un sandvici vrăjit, venit tocmai din bătrâna Louisiana, şi e atât de bun, încât îmi lasă gura apă doar când mă gândesc la el. Încercaţi-l şi vă veţi simţi mai bogat.

4 porţii

Durată totală: 15 minute

411 calorii

100 ml sos rămas de la friptură de vită

300 g resturi de friptură din piept de vită

1 pâine ciabatta

2 castraveciori în saramură

4 cepe murate

1 ardei iute roşu proaspăt

¼ salată iceberg

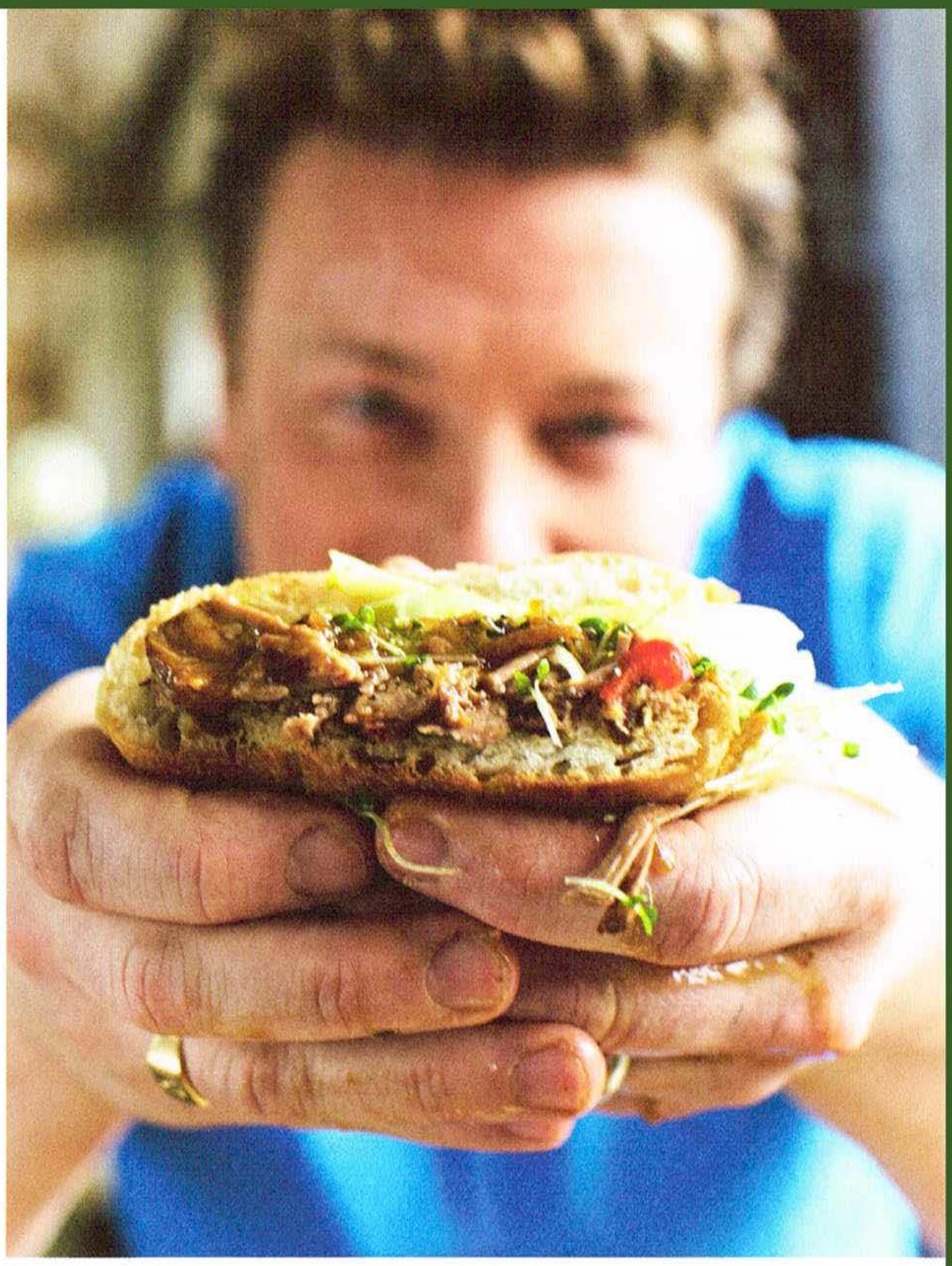
opţional: 1 casoletă de creson

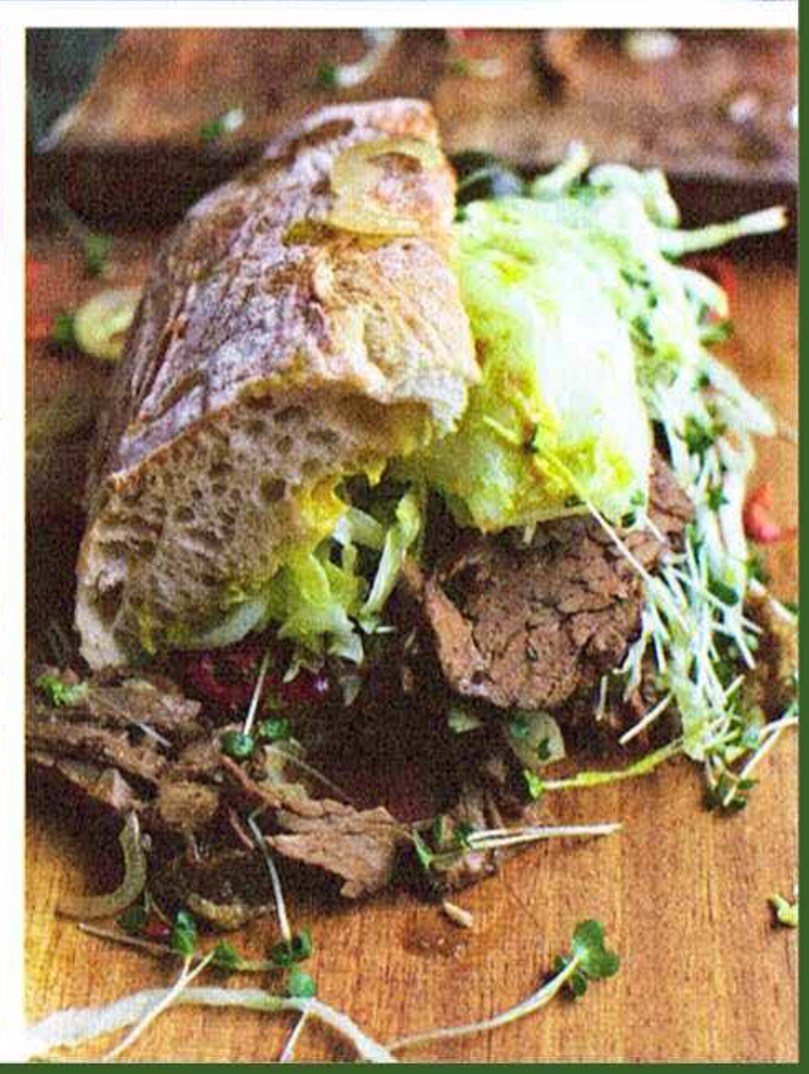
1 lingură de muştar englezesc

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Într-o oală sau o tavă, încălziţi la foc mic sosul rămas de la friptura ca la mama acasă, adăugând suficientă apă clocotită încât să îl subţiaţi şi amestecând regulat. Apoi, fie feliaţi, fie rupeţi în fâşii friptura şi cufundaţi-o în sos pentru câteva minute. Între timp, încălziţi pâinea în cuptor, lăsând-o acolo aproximativ 5 minute.

Odată încălzită, tăiaţi ciabatta în două pe lungime (astfel încât să obţineţi două jumătăţi late) şi transferaţi, cu o lingură, carnea şi cât sos doriţi pe pâinea ce va reprezenta baza. Feliaţi castraveciorii şi ceapa murate, laolaltă cu ardeiul iute, şi aşezaţi-le deasupra. Rupeţi şi adăugaţi salata iceberg şi puţin creson (dacă folosiţi), pentru o textură crocantă, apoi ungeţi capacul de ciabatta cu muştarul. Aşezaţi-l deasupra, tăiaţi sandviciul în patru bucăţi şi „băgaţi-l la ghiozdan". Puteţi înmuia friptura în orice sos rămas – nu va fi atât de rafinat şi vi se va scurge pe mâini, dar veţi avea un zâmbet chiar mai larg decât un *smiley* care hohoteşte de pe internet. Mie îmi place să-mi caut un colţ ferit, să-mi pun un prosop peste cap şi să-l savurez în pace.

Un astfel de sandvici merge foarte bine cu aproape orice tip de carne rămasă şi, desigur, umplutura poate fi „ambalată" în chifle separate, dacă preferaţi.





CUNOAȘTEȚI-VĂ...

MĂCELARUL

Să reuşiţi să găsiţi un măcelar local bun şi să ajungeţi să discutaţi cu acesta prietenește este o investiție pe termen lung, chiar pe viaţă. Dacă, fiind clienţi fideli, îi vorbiţi despre ocazia pentru care gătiţi sau îi spuneţi ce sumă de bani vă permiteţi să cheltuiţi, precum şi numărul de persoane pentru care preparaţi o masă, vă asigur că vă va ajuta să cumpăraţi isteţ, să gătiţi inteligent şi să irosiţi mai puţin. Supermarketurile sunt foarte comode, însă nu se compară cu un măcelar local pasionat de meseria lui. Totuşi, e bine să fim cinstiţi, recunoscând că unii sunt mai buni decât alţii, aşa că prietenul meu, măcelarul-şef John Stenton, mi-a dat câteva indicii despre ce înseamnă un măcelar grozav. Aşadar, apelaţi la următoarele trucuri:

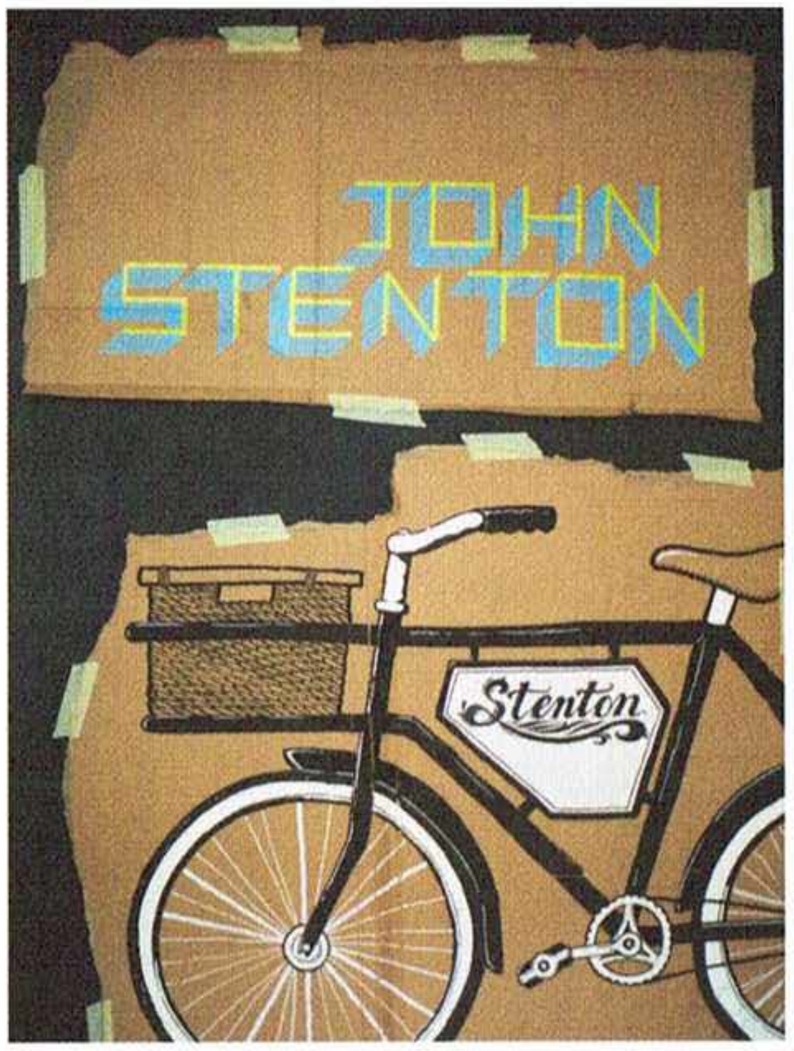
1 Măcelarii buni se mândresc cu expunerea mărfii – carnea trebuie să fie păstrată proaspătă, să arate atrăgător şi nu să zacă în băltoace de sânge.

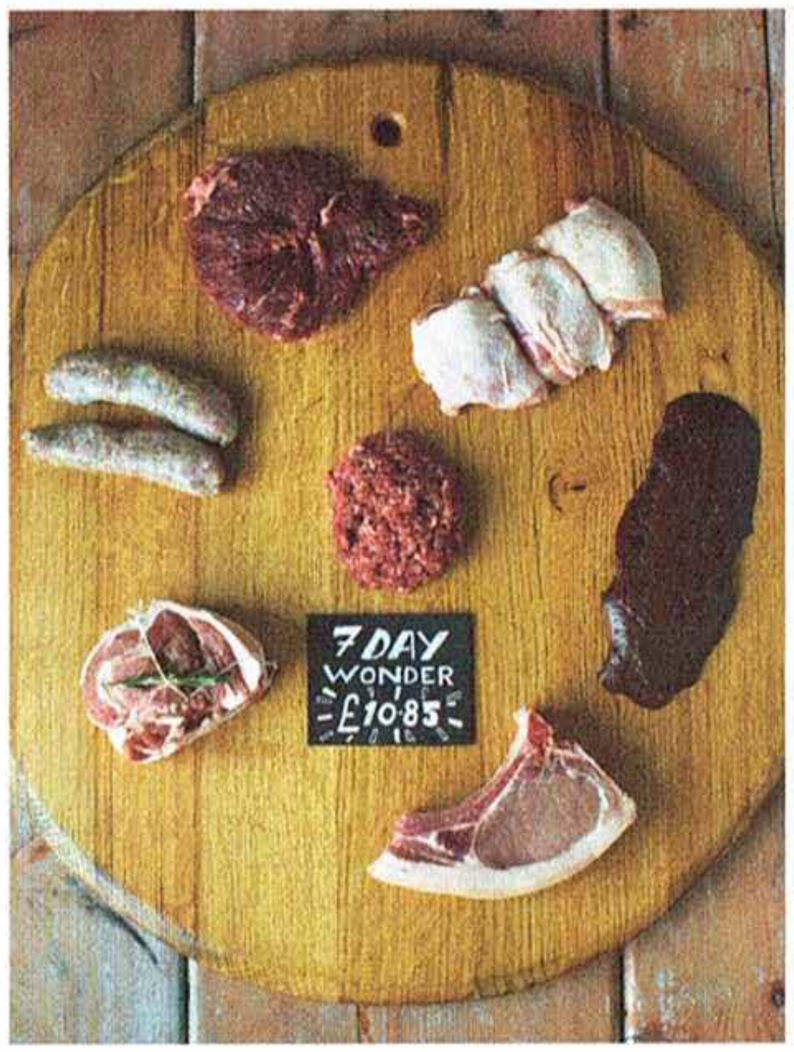
2 Măcelarii trebuie să ştie cu exactitate de unde provin toate tipurile de carne, rasa animalelor şi standardele conform cărora au fost crescute, aşa că vă rog să-i întrebaţi aceste lucruri – e absolut firesc să o faceţi.

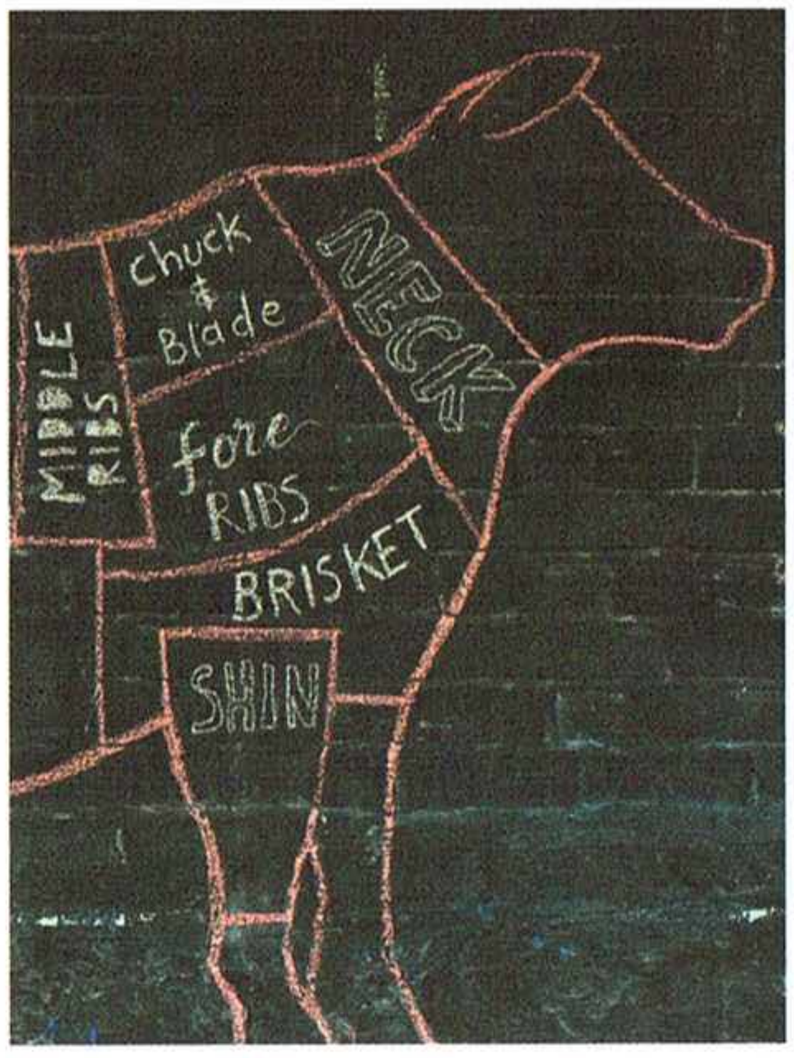
3 Carnea din măcelărie ar trebui să provină, în mare parte, din ţara în care trăiţi – şi, la modul ideal, să fie adusă de la ferme din regiune.

4 Un indicator este să întrebaţi despre cârnaţii proaspeţi. Măcelarii buni se mândresc cu propriii cârnaţi şi abia aşteaptă să detalieze ce anume conţin şi când au fost preparaţi. E de dorit să fi fost făcuţi în ultimele 24 de ore sau în ziua respectivă, să conţină o proporţie foarte mare de carne şi să aibă un înveliş natural. Din nou, vă sfătuiesc să puneţi toate aceste întrebări.

5 Măcelarilor ar trebui să le facă plăcere să toace carnea la cerere, astfel încât să vedeţi ingredientele şi să puteţi cumpăra exact cantitatea care vă trebuie.







CUMPĂRĂ
ISTEȚ
STENTON
FAMILY BUTCHERS
Stenton Family Butchers, 55 Aldensley Road, Hammersmith, London, W6 0DH

CHILI DE VITĂ MEXICAN

Pur şi simplu ador să prepar astfel de reţete ce includ o bucată mare de carne cu os, iar rasolul este ingredientul de bază perfect. Are o carne dulce, fragedă, iar măduva îi conferă sosului o aromă superbă. Acest preparat respectă toate standardele referitoare la un chili excelent şi va fi mâncarea ideală pentru o petrecere, dacă aveţi de hrănit o mulţime de oaspeţi.

8 porţii

Durată totală: 5 ore şi 30 de minute

327 calorii

2 cepe roşii

4 căţei de usturoi

2 ardei iuţi roşii proaspeţi

1 legătură de coriandru proaspăt (30 g)

ulei de măsline

2 linguriţe de chimion măcinat

2 linguriţe de boia afumată

2 linguriţe de scorţişoară măcinată

2 frunze de dafin proaspete

2 × 400 g conservă de roşii tocate

1 kg de rasol de vită cu os, fără zgârciuri

1 × 400 g conservă de fasole albă

1 ardei gras verde

4 cepe verzi

150 g de roşii cherry

ulei de măsline extravirgin

oţet de vin alb

opţional: iaurt natural degresat, pentru servit

Încingeţi cuptorul la 170°C/treapta 3. Curăţaţi şi tocaţi mărunt cepele şi usturoiul, alături de ardeii iuţi şi tulpinile de coriandru, apoi puneţi-le într-o oală mare la foc moderat, cu o cantitate generoasă de ulei de măsline. Adăugând toate mirodeniile şi frunzele de dafin, gătiţi în jur de 15 minute, amestecând regulat şi adăugând, la nevoie, câte un strop de apă, pentru a împiedica ingredientele să se lipească de oală.

Înglobaţi roşiile tocate şi apă, cât încape în cele două cutii de conservă după golire, şi daţi în clocot, în timp ce îmbrăcaţi uniform rasolul cu sare, piper şi ulei de măsline. Introduceţi carnea în sos, acoperiţi oala cu un capac, apoi băgaţi-o în cuptor şi lăsaţi-o pentru 5 ore, amestecând la jumătatea timpului şi adăugând apă din plin, pentru a subţia compoziţia, dacă este nevoie. Cu 20 de minute înainte de final, scurgeţi fasolea şi încorporaţi-o, completând cu puţină zeamă din conservă, dacă vi se pare că preparatul e prea uscat.

Între timp, curăţaţi de seminţe ardeiul gras, spălaţi cepele verzi, apoi tocaţi-le împreună cu roşiile cherry şi o mare parte din frunzele de coriandru; asezonaţi după dorinţă, amestecaţi cu ulei de măsline extravirgin şi oţet, astfel obţinând rapid o salsa. Când carnea se desprinde de pe os, iar compoziţia din oală a devenit groasă şi delicioasă, scoateţi măduva din os şi încorporaţi-o în chili. Asezonaţi din nou, dacă mai e nevoie, apoi presăraţi deasupra frunzele de coriandru rămase şi serviţi preparatul cu salsa alături şi cu iaurt, dacă doriţi. De asemenea, acest chili este minunat însoţit de porumb copt pe ştiulete şi cartofi dulci la cuptor.

PLĂCINTĂ CU TOCĂTURĂ & CEAPĂ ALUAT CU CREMĂ DE BRÂNZĂ

Multe generaţii de englezi au crescut cu asemenea plăcinte. Nu vreau să mă îndepărtez prea mult de tradiţie, aşa că am păstrat integru acest preparat modest şi frumos – totul se reduce la o umplutură simplă şi la o reţetă perfectă de aluat. Servind plăcinta cu legume verzi opărite şi cu o lingură de piure de cartofi, puteţi fi siguri că masa va fi grozavă.

6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 40 de minute

628 calorii

600 g de carne tocată de vită

ulei de măsline

3 cepe roşii mari

8 fire de cimbru proaspăt

225 g de făină simplă, plus o cantitate mică pentru pudrat

1 linguriţă cu vârf de muştar englezesc

1 lingură de pastă de roşii

2 linguri de oţet balsamic sau de vin roşu

1 cub de concentrat pentru supă de vită

100 g de unt nesărat

1 vârf de cuţit mare de piper cayenne

100 g de cremă de brânză grasă

1 ou mare

Aşezaţi o oală mare la foc mediu-iute, apoi puneţi înăuntru carnea tocată şi puţin ulei de măsline. Prăjiţi carnea aproximativ 15 minute sau până când tot lichidul s-a evaporat, desfăcând pe parcurs aglomerările cu ajutorul unei linguri de lemn. Curăţaţi şi tocaţi mare cepele şi adăugaţi-le în oală, plus frunzele de cimbru, şi lăsaţi pe foc pentru încă 10 minute sau până când cepele sunt moi şi încep să devină maronii. Încorporaţi 1 lingură cu vârf de făină, urmată de muştar, de pasta de roşii şi de oţet. Sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, turnaţi 650 ml de apă clocotită, apoi fierbeţi totul la foc mic timp de 30 de minute sau până ce se îngroaşă, amestecând ocazional. Asezonaţi după propriul gust.

Între timp, introduceţi în robotul de bucătărie 200 g de făină, untul, piperul cayenne şi crema de brânză; procesaţi-le până când compoziţia începe să se omogenizeze. Răsturnaţi-o pe o suprafaţă pudrată cu făină şi bateţi-o pentru a se aduna laolaltă – încercaţi să nu o frământaţi în exces, pentru că veţi obţine un aluat cleios, în locul unuia sfărâmicios. Înveliţi aluatul în folie alimentară şi lăsaţi-l să se odihnească în frigider până la utilizare.

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Odată ce umplutura este gata, răsturnaţi-o într-o formă rotundă de plăcintă (de circa 25 cm). Pe o suprafaţă pudrată cu făină, întindeţi aluatul cu făcăleţul, astfel încât foaia să fie puţin mai mare decât forma. Bateţi oul şi ungeţi marginile cu acesta, folosind o pensulă. Rulaţi aluatul pe făcăleţ, apoi desfaceţi-l peste umplutură. Înlăturaţi excesul şi ciupiţi marginile ca să închideţi plăcinta (puteţi utiliza resturile de aluat pentru a decora suprafaţa, dacă doriţi). Ungeţi aluatul cu ou bătut, după care lăsaţi totul să se coacă aproximativ 30 de minute pe grătarul din mijloc al cuptorului (45 de minute, dacă ingredientele sunt reci) sau până când plăcinta capătă o frumoasă nuanţă aurie. Serviţi-o cu legume de sezon.

CHIFTELE ALLA NORMA

În Italia, polenta este precum piureul de cartofi aici, în Marea Britanie. Preparată aşa cum trebuie şi garnisită cu parmezan, însoţeşte perfect acest sos Norma din vinete, picant, dulceag, de inspiraţie siciliană, precum şi chiftelele crocante, gustoase. E o mâncare distractiv de gătit şi una dintre cele mai cunoscute în care te poţi refugia la nevoie – sper că vă va intra în repertoriul culinar.

4 porţii

Durată totală: 1 oră

559 calorii

1 vânătă mare

½ legătură de pătrunjel proaspăt (15 g)

400 g de carne tocată de vită

1 lingură de seminţe de fenicul

ulei de măsline

1 căţel de usturoi

2 linguri de sos dulce de chili

2 linguri de oţet balsamic

1 × 400 g conservă de roşii tocate

200 g de mălai cu timp scurt de preparare

1 bucată de unt nesărat

30 g de parmezan

Tăiaţi vânăta în cubuleţe cu latura de 1 cm, apoi asezonaţi-o bine cu sare şi lăsaţi-o deoparte 15 minute. Între timp, tocaţi mărunt pătrunjelul (cu tot cu tulpini), păstrând câteva frunze pentru garnisit, şi puneţi-l într-un castron, alături de carnea de vită. Presaţi şi amestecaţi totul cu mâna, apoi împărţiţi compoziţia în 20 de bucăţi egale şi modelaţi-o sub formă de sfere. Presăraţi seminţele de fenicul pe o farfurie şi rostogoliţi chiftelele peste ele, astfel încât seminţele să le îmbrace, după care puneţi biluţele de carne în frigider, pentru a se întări, până ce veţi avea nevoie de ele.

Luaţi câte o mână de cubuleţe de vânătă şi stoarceţi-le, ca să îndepărtaţi lichidul sărat în exces, apoi aşezaţi-le într-o tigaie pe foc mediu, cu puţin ulei de măsline, lăsându-le aproximativ 10 minute sau până ce devin aurii, amestecând regulat. Adăugaţi usturoiul zdrobit prin presă, încorporaţi sosul dulce de chili şi oţetul balsamic, după care completaţi cu roşiile şi puţină apă. Fierbeţi totul pe foc mic în jur de 10 minute sau până când sosul se îngroaşă.

Între timp, prăjiţi chiftelele într-o tigaie separată, la foc moderat şi împreună cu puţin ulei, aproximativ 10 minute sau până când capătă o culoare maronie uniformă şi se pătrund. Preparaţi polenta conform instrucţiunilor de pe pachet, cât să obţineţi o consistenţă fluidă; la final, adăugaţi untul şi parmezanul. Asezonaţi sosul după gustul vostru, apoi cufundaţi în el chiftelele şi serviţi-le peste polenta, cu frunzele de pătrunjel păstrate, răsfirate deasupra, şi cu un plus de parmezan ras, dacă doriţi.

SOS CHINEZESC DE VITĂ & TOFU

Aceasta este cea mai bună cale de a combina vita şi tofu – ambele, minunate surse de proteine –, pentru a obţine un sos consistent chinezesc, asemănător ca textură cu sosul Bolognese. Servit cu orez pufos, cu o mână de mazăre congelată prietenoasă, pentru a-l îndulci, şi cu puţin sos de chili picurat deasupra, rezultă o reţetă perfectă pentru o masă frugală.

6 porţii

Durată totală: 50 de minute

465 calorii

ulei de măsline

200 g de carne tocată de vită

1 linguriţă de amestec chinezesc de condimente „5 arome"

3 căţei de usturoi

1 bucată de ghimbir

1 cub de concentrat pentru supă de vită

1 lingură cu vârf de mălai

150 ml de sos de fasole neagră

sos iute de chili

sos de soia sărac în sodiu

480 g de orez basmati

350 g de tofu mătăsos

200 g de mazăre congelată

2 cepe verzi

1 ardei iute roşu proaspăt

opţional: 4 fire de coriandru proaspăt

1 lămâie verde

Puneţi puţin ulei, carnea tocată de vită, amestecul de condimente „5 arome" şi un praf de sare şi piper într-o tigaie mare, la foc moderat; prăjiţi-le aproximativ 15 minute sau până când tot lichidul s-a evaporat, amestecând constant. Între timp, curăţaţi şi tocaţi mărunt usturoiul şi ghimbirul, apoi adăugaţi-le în tigaie pentru a se prăji încă 1 minut. Sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, după care încorporaţi mălaiul, urmat de sosul de fasole neagră şi de câte o lingură de sos de chili şi de soia. Turnaţi 500 ml de apă, daţi în clocot, apoi lăsaţi să fiarbă lent circa 30 de minute sau până ce compoziţia se îngroaşă şi scade, amestecând regulat.

Când au mai rămas 15 minute până să fie gata, preparaţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet, cu un praf de sare. Odată ce sosul s-a îngroşat, tăiaţi bucata de tofu în cuburi cu latura de 2 cm, aşezaţi-le într-o oală cu apă care fierbe la foc mic, împreună cu mazărea congelată, şi lăsaţi-le timp de 4 minute, apoi scurgeţi-le cu grijă printr-o strecurătoare. Înglobaţi mazărea şi cuburile de tofu în sosul cu carne, amestecând lejer; asezonaţi cu puţin sos de soia, după gust.

Curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa verde şi ardeiul iute, alegeţi frunzele de coriandru (dacă folosiţi), apoi presăraţi-le pe toate deasupra. Serviţi sosul îngroşat alăturându-i orezul pufos, felii de lămâie verde, pentru a le stoarce la masă, şi un plus de sos de chili, dacă vă doriţi o mâncare mai picantă.

ȘARPE ÎN ALUAT

Iată o reţetă amuzantă, genul de preparat care-i face pe copii să râdă – şi, până la urmă, cu toţii am rămas copii în adâncul sufletului nostru. Nu vă lăsaţi păcăliţi de aparenţe: este o mâncare delicioasă şi ştiu că o veţi încerca şi vă va plăcea. Poate fi descrisă ca o combinaţie între o franzelă din carne şi o chiftea, însoţită de un aluat care se coace în jur (numit la noi „budincă Yorkshire"). Ca şi când asta n-ar fi fost de-ajuns, e îmbogăţită de un sos de ceapă dulceag.

4-6 porţii

Durată totală: 1 oră

563 calorii

120 g de făină simplă

2 ouă mari

100 ml de lapte semidegresat

4 fire de rozmarin proaspăt

2 felii de pâine întărită

500 g de carne tocată de vită

1 linguriţă cu vârf de muştar integral

1 cartof dulce

ulei de măsline

2 cepe roşii

1 cub de concentrat pentru supă de vită

oţet balsamic

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Puneţi 100 g de făină şi un praf de sare într-o carafă, bateţi şi adăugaţi ouăle, apoi turnaţi treptat laptele până când obţineţi un aluat subţire; lăsaţi-l deoparte. Rupeţi de pe tulpini frunzele de rozmarin şi introduceţi jumătate din ele în robotul de bucătărie, apoi procesaţi-le împreună cu pâinea, pentru a obţine firimituri. Adăugaţi carnea tocată de vită, un praf de sare, piper şi muştarul. Curăţaţi, radeţi fin şi înglobaţi cartoful dulce (acesta va face chifteaua zemoasă) şi procesaţi totul până la omogenizare. Formaţi din compoziţie un şarpe gros de aproximativ 4 cm (fiţi cât doriţi de realişti) şi stropiţi-l cu ulei de măsline, acoperindu-l uniform. Aranjaţi-l într-o tavă de friptură foarte mare (de circa 30 x 35 cm), unsă cu ulei. Coaceţi-l 20 de minute.

Între timp, pentru a face sosul, puneţi cepele curăţate şi feliate într-o oală cu puţin ulei, la foc mediu. Căliţi-le aproximativ 15 minute sau până când sunt moi, amestecând regulat. Odată ce s-au înmuiat, încorporaţi făina rămasă, sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă şi turnaţi 500 ml de apă. Daţi în clocot, apoi lăsaţi să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute sau până când obţineţi consistenţa dorită. Asezonaţi sosul după gust, adăugaţi-i puţin oţet balsamic şi păstraţi-l la cald.

Când s-a scurs timpul de coacere, scoateţi tava cu şarpele, presăraţi deasupra frunzele de rozmarin rămase şi turnaţi în jur, rapid şi cu grijă, aluatul subţire. Introduceţi tava în cuptor pentru încă 25 de minute sau până când aluatul este auriu şi pufos – nu fiţi tentaţi să deschideţi uşa cuptorului cât timp se coace. Aşezaţi tava în centrul mesei, turnaţi sosul de ceapă împrejurul şarpelui şi serviţi preparatul alături de o ceşcuţă cu muştar, cu legume de sezon opărite sau un castron mare cu mazăre (copiii mei nu fac niciodată nazuri la mazăre) drept garnitură.

CUMPĂRĂ ISTEȚ

CĂUTAȚI . . . FRIPTURILE SECRETE

Pe lângă – şi chiar mai presus de – părţile de carne preferate îndeobşte, precum vrăbioara, muşchiul, antricotul sau rasolul, există o varietate întreagă de bucăţi de vită valoroase, care oferă arome minunate, frăgezime şi suculenţă. Realitatea este că animalele au un mozaic de muşchi – unii tari, care au nevoie de mai mult timp pentru a fi preparaţi, iar alţii mai fragezi, care pot fi pregătiţi rapid. Permiteţi-mi, aşadar, să vă prezint patru dintre cele mai subestimate, dar incredibil de gustoase fripturi. Da, aceste bucăţi sunt foarte avantajoase pentru buzunar – deseori, sunt de trei ori mai ieftine decât muşchiul file, însă conţin mai multe arome şi pot fi aproape la fel de fragede. Iată trucurile mele pentru a obţine rezultate grozave:

Gătiți-le mai în sânge sau potrivit. Lăsate încă puţin pe foc se pot întări – dar, să fim serioşi, orice friptură e supusă acestui risc.

Scoateți carnea din frigider cu o oră înainte de a o prepara. Dacă o gătiţi rece, căldura nu va ajunge în centru la fel de eficient şi nici sucurile nu se vor comporta la fel, aşa că e bine să începeţi prepararea când este la temperatura camerei.

Marinați-o, pentru arome mai intense. Puţin ulei de măsline, oţet bun şi câteva ierburi aromatice (rozmarin) vor ajuta întotdeauna, dacă veţi tăvăli carnea prin amestec.

Asezonați-o bine chiar înainte de preparare. Este foarte important: presăraţi pe carne sare de mare şi piper proaspăt măcinat când sunteţi gata să o preparaţi.

Gătiți carnea într-o tigaie, pe o tigaie-grătar sau pe grătarul încins foarte bine. Temperatura este esenţială pentru obţinerea unei cruste delicioase, caramelizate.

Întoarceți-o din minut în minut, până ce s-a făcut așa cum vă doriți. E necesar pentru a fi bine pătrunsă şi pentru a reţine cât mai multe sucuri.

Lăsați-o să se odihnească 2 minute. Frecaţi friptura cu puţin ulei de măsline extravirgin sau cu unt, cât se odihneşte. Serviţi-o şi feliaţi-o la masă cu un cuţit foarte bine ascuţit, apoi turnaţi deasupra sucurile rămase – arată grozav, îi entuziasmează pe invitaţi şi veţi obţine mai multe porţii.

CE SĂ-I CEREȚI MĂCELARULUI:

Măcelarul-artizan Jack O'Shea mi-a oferit o listă exactă cu ceea ce trebuie să-i cereţi măcelarului. Aceste bucăţi au denumiri diferite în Marea Britanie, în SUA sau în alte ţări, aşa că indic mai multe posibile denumiri.

1. FLEICĂ (SAU BAVETTE):

Este o bucată lungă, plată, minunat împănată, aflată de-a lungul burţii/abdomenului, cunoscută şi drept „fustiţă", pentru că arată ca o fustă plisată când e ţinută pe verticală – aceasta fiind fibra. Mie îmi place să o prepar întreagă. Aveţi grijă să o tăiaţi transversal pe fibră – vă veţi orienta cu uşurinţă.

2. FLEICĂ SUBŢIRE (ONGLET SAU HANGER):

Aceasta e o bucată foarte interesantă, formată din muşchiul dispus de-a lungul inimii şi al organelor. Aşadar, beneficiază de o aromă ceva mai pronunţată – este delicioasă, are dimensiuni potrivite, iar dacă e marinată şi gătită corect, aduce doar bucurie.

3. GARF (SAU FLAT IRON STEAK):

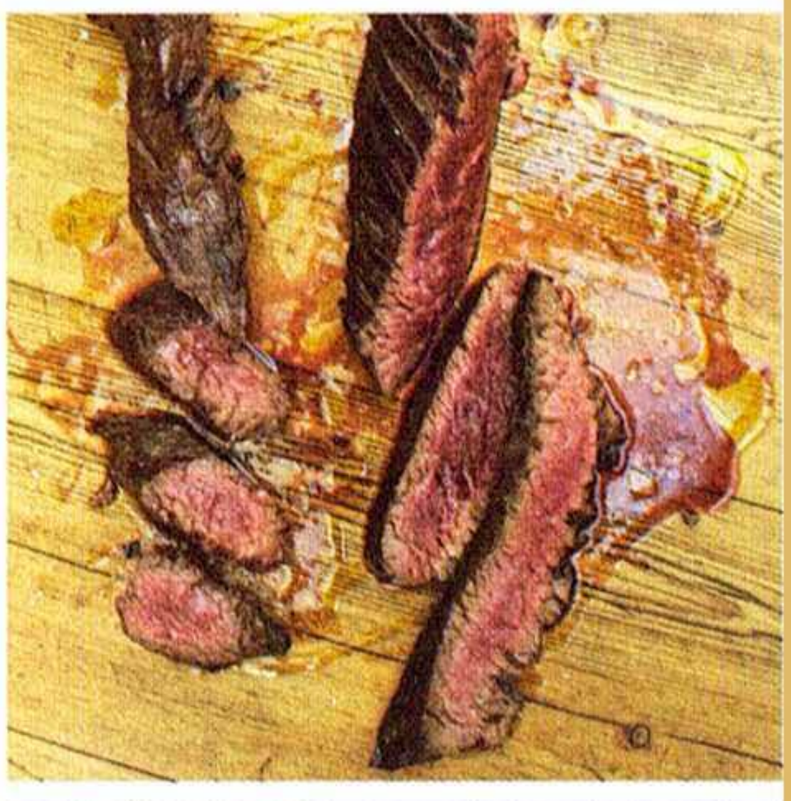
Mi se pare bucata cea mai grozavă din întreg animalul – o prefer oricărei alteia mai „nobile". Are aromă şi textură atrăgătoare, dimensiunea potrivită, fiind împănată echilibrat. Este bucata pe care măcelarul o desface prin omoplat, din partea din faţă a corpului. E traversată de un tendon foarte puternic, care, odată înlăturat, conduce la relaxarea cărnii – rugaţi-l pe măcelar să vă ajute în privinţa asta.

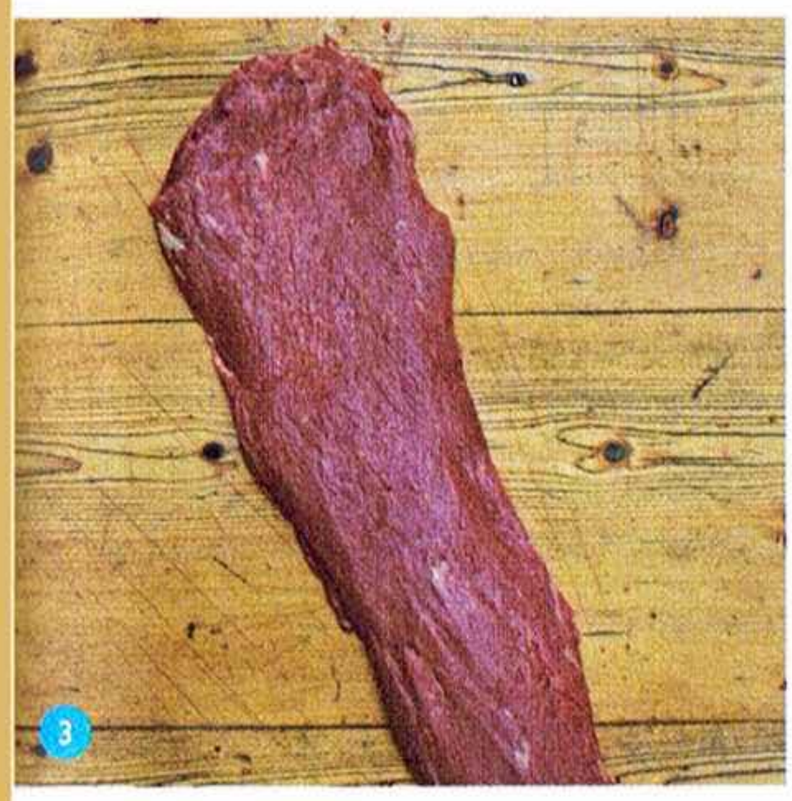
4. CAP DE PIEPT:

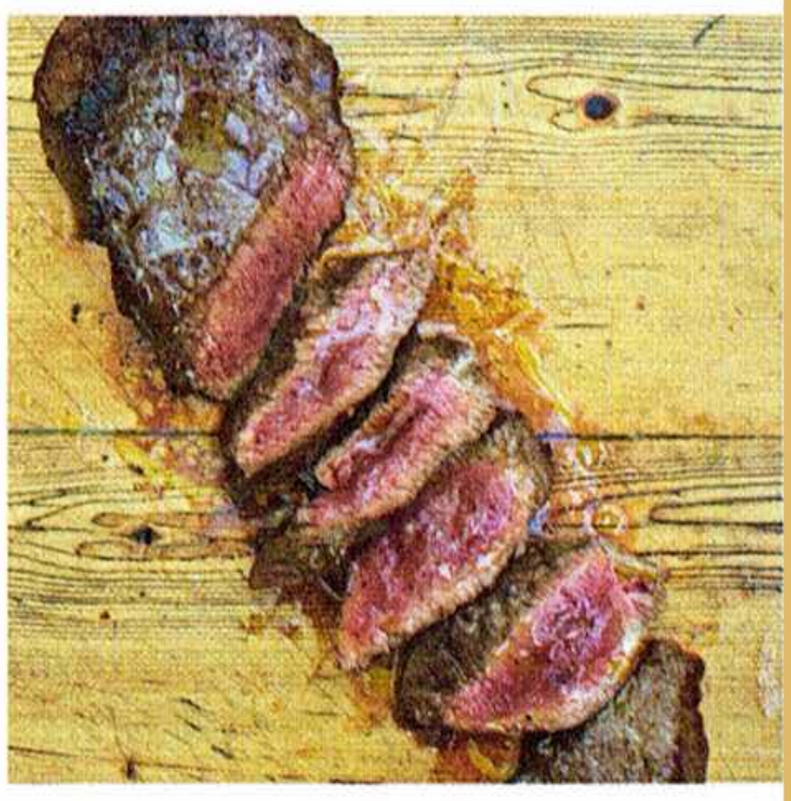
Acest muşchi provine din jurul cutiei toracice şi al diafragmei. Reprezintă bucata cea mai puţin aspectuoasă când e crudă, dar odată marinată arată frumos, iar dacă o preparaţi rapid pe tigaia-grătar sau pe grătarul cu cărbuni încins, unsă cu ulei şi cu puţină zeamă de lămâie, devine minunată – încercaţi-o.

1

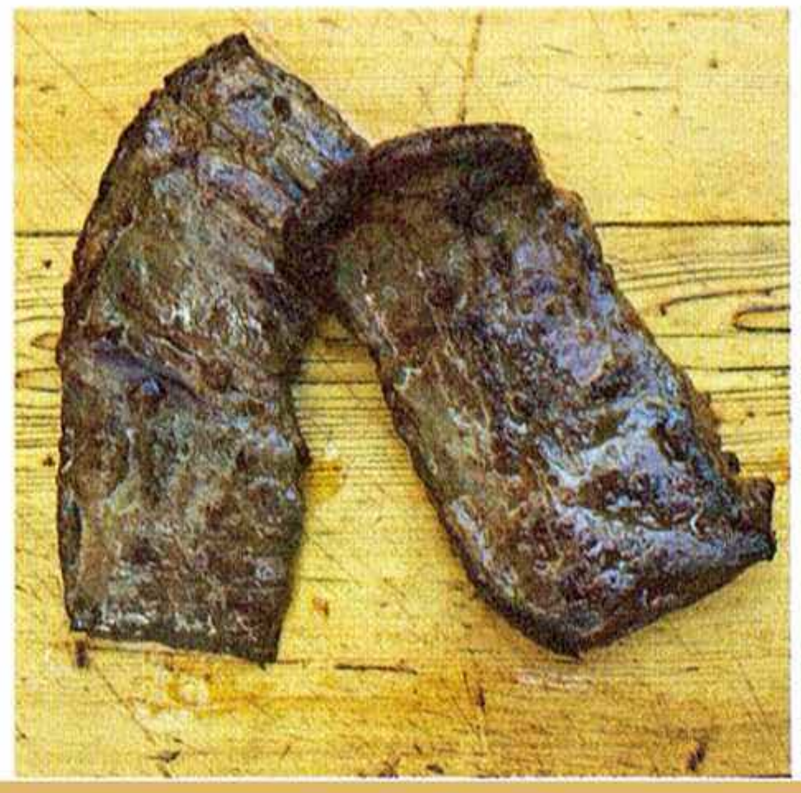
2




3



4



FRIPTURĂ SECRETĂ & CARTOFI PRĂJIȚI FASOLE VERDE USTUROIATĂ

Iată metoda clasică de a folosi oricare dintre bucăţile secrete pentru friptură. Ca să obţineţi rezultatul optim, gătiţi bucata aleasă într-o tigaie, energic şi rapid – preferabil mai în sânge sau moderat făcută; nu o lăsaţi pe foc în exces, căci se va întări şi va deveni greu de mestecat. Alături de cartofi ţărăneşti, fasole verde usturoiată şi un sos cremos de ciuperci, o puteţi planifica fără grijă pentru o cină de sâmbătă.

4 porții

Durată totală: 50 de minute

549 calorii

800 g de cartofi

ulei de măsline

opţional: 2 fire de rozmarin proaspăt

1 ceapă mică

100 g de ciuperci de cultură (champignon)

50 ml de smântână slabă

½ linguriţă de muştar de Dijon

400 g de fasole verde congelată

4 căţei de usturoi

1 × 500 g de fleică de vită sau orice altă bucată secretă pentru friptură (vezi p. 148)

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Răzuiţi cartofii şi tăiaţi-i în jumătăţi, apoi în felii. Fierbeţi-i într-o oală mare cu apă sărată clocotită timp de 4 minute, după care scurgeţi-i şi aranjaţi-i într-o tavă pentru friptură. Stropiţi-i cu puţin ulei, adăugaţi un praf de sare şi piper, presăraţi deasupra frunzele de rozmarin (dacă folosiţi), urmând să-i lăsaţi la cuptor 40 de minute sau până când sunt aurii şi crocanţi, scuturând tava ocazional.

Între timp, curăţaţi ceapa, apoi feliaţi-o împreună cu ciupercile; puneţi-le într-o oală mijlocie, la foc mediu, împreună cu puţin ulei şi un praf de sare şi piper. Gătiţi-le circa 10 minute sau până când capătă o nuanţă aurie, apoi înglobaţi smântâna, muştarul, un strop de apă şi lăsaţi-le să fiarbă la foc mic, adăugând apă dacă e cazul, pentru a nu se îngroşa prea tare. Răsturnaţi fasolea congelată într-o tigaie mare, aşezată pe foc potrivit, cu puţin ulei, amestecând regulat cât timp se decongelează. Curăţaţi şi feliaţi usturoiul, iar după ce tot lichidul de la fasole s-a evaporat, adăugaţi-l în tigaie. Micşoraţi focul şi mai lăsaţi tigaia pe flacără încă 5 minute sau până când ingredientele devin crocante şi rumene.

Asezonaţi carnea pentru friptură cu sare şi piper, ungeţi-o cu puţin ulei, apoi bateţi-o cu pumnii, pentru a o aplatiza şi a o frăgezi. Prăjiţi-o într-o tigaie mare, încinsă, la foc iute (tăiaţi-o în două, dacă e nevoie). Întoarceţi-o la fiecare minut timp de 5-6 minute, pentru a fi puţin în sânge, şi adăugaţi, dacă aveţi, câteva fire de cimbru sau rozmarin proaspăt pentru ultimele 2 minute. Scoateţi friptura pe o planşetă, să se odihnească timp de 2 minute, turnaţi peste ciuperci sosul rămas în tigaie şi asezonaţi după gust. Feliaţi carnea transversal (observaţi fibra şi tăiaţi de-a curmezişul ei) şi aşezaţi-o peste fasole. Răsfiraţi deasupra sosul cremos de ciuperci şi serviţi totul alături de cartofii crocanţi.

CARPACCIO DE VITĂ ENGLEZESC

Multă lume adoră carpaccio, adică feliile subţiri de carne crudă cu gust dulceag, preparate pentru prima oară la Harry's Bar din Veneţia, la cererea unei cliente care nu avea voie să mănânce carne gătită (cea crudă se digeră mai uşor). M-am inspirat, aşadar, din reţeta originală, dar am introdus puţină „ordine britanică", înglobând sosul de muştar englezesc, cu năsturel şi mere crocante, şi garnisind cu fâşii ondulate de brânză Cheddar. Splendid!

4 porţii

Durată totală: 25 de minute

284 calorii

300 g de fleică de vită (vezi p. 148)

ulei de măsline

1 linguriţă cu vârf de muştar englezesc

1 lingură de sos Worchestershire

2 linguri de oţet de cidru

2 linguri de ulei de măsline extravirgin

100 g de ridichi

1 măr

100 g de năsturel

30 g de brânză Cheddar maturată

Aşezaţi o tigaie-grătar sau o tigaie mare pe foc iute, pentru a se încinge foarte bine. Tapetaţi friptura uniform cu sare, piper şi puţin ulei de măsline, apoi frigeţi-o timp de 30 de secunde pe fiecare parte (nu trebuie să o gătiţi, doar să îi rumeniţi suprafaţa). Transferaţi-o pe o planşetă şi lăsaţi-o să se odihnească timp de 5 minute, apoi tăiaţi-o pe lungime în felii de maximum 1 cm grosime. Întindeţi feliile una lângă alta între două bucăţi de folie alimentară şi bateţi-le cu făcăleţul (sau cu ceva greu şi plat) până când devin foarte subţiri. Aranjaţi feliile pe un platou mare sau repartizaţi-le în farfurii individuale.

Într-un castron mic, bateţi cu un tel muştarul, sosul Worchestershire, oţetul şi uleiul de măsline extravirgin, împreună cu un praf de sare şi piper. Tăiaţi ridichile în jumătăţi sau în sferturi, iar mărul, în felii. Amestecaţi-le cu năsturelul şi cu puţin din sos, apoi răsfiraţi-le peste friptură. Turnaţi deasupra restul dressingului, apoi radeţi cârlionţi din brânza Cheddar, folosind o răzătoare specială, şi serviţi preparatul aşezându-l în mijlocul mesei.

Dacă vă plac schimbările, înlocuiţi mărul cu o pară, năsturelul cu rucola sau cu germeni de mazăre, iar brânza Cheddar cu varietăţile englezeşti de brânză Lincolnshire Poacher sau sfărâmicioasa Lancashire.

PORC

• REȚETE CU PORC •

Carnea de porc este o alegere excepţională, dar, în spiritul economisirii, bucăţile periferice şi mai puţin utilizate, precum ciolanul afumat, fleica sau spata, precum şi carnea tocată nu vă vor uşura portofelul. Acest capitol are la bază o reţetă minunată de friptură de spată, la care am adăugat o serie de idei ingenioase pentru valorificarea resturilor. Toate celelalte preparate înfăţişate aici folosesc bucăţi ieftine, aşa că încercaţi-le. Standardul minim pe care-l respect atunci când vine vorba de carnea de porc este RSPCA Freedom Food. Acesta garantează arome grozave, consistenţă şi textură – şi, la fel ca în cazul puiului, e genul de carne pe care m-aş simţi liniştit să-l prepar pentru familia mea. Vă rog să cumpăraţi carne de la animale crescute în condiţii de fermă sau organic ori de câte ori aveţi ocazia. Nu uitaţi, achiziţionarea unei bucăţi de carne mai mici, dar de calitate, reprezintă o investiţie mai bună decât opţiunea contrară.

CA LA MAMA ACASĂ

Friptură de porc, de duminică 156

REȚETE CU RESTURI

Plăcintă de pizza americană iute 160

Banh mi 162

Găluşte cu porc dim sum 164

Ragù de porc gătit lent 166

Tacos crocanţi cu porc 168

Porc fraged la grătar, gofre & salată de varză 170

Ardei umpluţi, risotto preparat uşor 172

MAI MULTE REȚETE

Coaste condimentate la cuptor 174

Franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178

Panzanella cu cârnaţi 180

Fleică de porc piri piri 182

Cassoulet picant de cârnaţi 186

Ciolan afumat, sos de pătrunjel 188

IROSEȘTE MAI PUȚIN Vi s-a întâmplat să . . . aruncaţi grăsimea scursă de la friptură? 158

IROSEȘTE MAI PUȚIN Vi s-a întâmplat să . . . aruncaţi bucăţele rămase de legume? 176

IROSEȘTE MAI PUȚIN Prea mulţi ardei iuţi? 184

CA LA MAMA ACASĂ FRIPTURĂ DE PORC, DE DUMINICĂ

Spata de porc, o bucată de carne mai ieftină, eliberează întotdeauna arome minunate în sos, are avantajul existenței șoriciului – pe care ne batem cu toții, la mine acasă – și e foarte maleabilă în timpul procesului de preparare. Folosiți cuptorul la capacitate maximă, gătiți o bucată mare ca aceasta și bucurați-vă de resturi (vezi sfatul din stânga jos).

8 porții, plus resturi
Durată totală: 5-6 ore

417 calorii

1 × 4,5 kg jumătate de fleică de porc cu os, cu șorici
1 lingură cu vârf de semințe de fenicul
ulei de măsline
3 cepe
10 frunze de dafin proaspete
4 mere
2 cepe roșii
1 varză roșie
2 linguri de oțet de vin alb
1 lingură de gem de coacăze
1 țelină mare
1 lingură cu vârf de făină simplă

Veți obține multe resturi de la o bucată atât de mare de carne, așa că folosiți-le la mâncărurile din următoarele 2-3 zile, apoi porționați și congelați rămășițele, pentru a le găti în săptămânile viitoare. Decongelați-le în frigider, lăsându-le 24 de ore, înainte de a le prepara.

Încingeți cuptorul la 220°C/treapta 7. Crestați carnea de porc, folosind un cutter curat, la distanțe de 1 cm și așezați-o într-o tavă mare de friptură (eu am ales partea de fleică dinspre ciolan, dar o puteți folosi pe cealaltă, dacă preferați). Zdrobiți semințele de fenicul într-un mojar, împreună cu un vârf generos de sare și piper; utilizați-le pentru a le introduce în toate crăpăturile cărnii, adăugând și puțin ulei. Rumeniți fleica 1 oră și jumătate. Între timp, curățați și tăiați cepele în sferturi. Când a trecut timpul destinat rumenirii, scurgeți toată grăsimea (păstrați-o pentru sos – vezi p. 158), reduceți temperatura la 130°C/treapta ½ și așezați cepele și frunzele de dafin în tavă, sub fleica de porc. Turnați 750 ml de apă, apoi lăsați friptura la cuptor circa 4 ore sau până când carnea este zemoasă și se desprinde cu ușurință de pe os. La jumătatea intervalului, stropiți-o cu zeama din tavă, apoi crestați merele pe mijloc și adăugați-le în tavă, cu puțină apă, dacă e nevoie.

Când au mai rămas 40 de minute de copt, curățați și feliați subțire cepele roșii și puneți-le într-o oală mare, cu puțin ulei, la foc moderat. Căliți-le 10 minute sau până ce s-au înmuiat, amestecând în răstimpuri. Tăiați subțire varza în robot sau de mână și adăugați-o în oală, cu oțetul, gemul și puțină apă. Lăsați totul pe foc, acoperit, 20-25 de minute sau până când s-a frăgezit, amestecând ocazional; asezonați după plac. Curățați țelina, tăiați-o în cuburi cu latura de 2 cm, apoi rumeniți-o într-o oală la foc mare, cu un pic de ulei și sare, timp de 10-15 minute sau până ce devine aurie. Reduceți focul la mediu-mic și gătiți-o, acoperită parțial, cam 15 minute, amestecând regulat.

Scoateți friptura pe un platou, împreună cu merele, și acoperiți-o. Puneți tava (cu cepele și celelalte ingrediente) pe aragaz, la foc moderat, și încorporați făina. Ar trebui să fi obținut deja mult lichid pentru sos, dar completați cu apă dacă e nevoie, turnând și zeama de la friptură. Amestecați bine și lăsați pe foc mic 5 minute sau până la obținerea consistenței dorite. Turnați sosul printr-o sită într-o carafă. Serviți totul în centrul mesei, cu diverse garnituri.

IROSEȘTE MAI PUȚIN

VI S-A ÎNTÂMPLAT SĂ ...

ARUNCAȚI GRĂSIMEA SCURSĂ DE LA FRIPTURĂ?

În primul rând, trebuie precizat faptul că grăsimea scursă dintr-o friptură conţine extrem de multe arome. Dacă vă apucaţi de preparat orice tocăniţă, supă, ragù sau doar un sos de tomate, şi începeţi cu o linguriţă mică de grăsime rămasă de la friptură, e ca şi cum aţi folosi cel mai bun cub de concentrat pentru supă pe care l-aţi putea găsi. Chiar şi reţetele cu peşte, fructe de mare şi legume vor fi îmbunătăţite prin utilizarea grăsimii în procesul de preparare, ca să nu mai vorbesc de lipii sau de cei mai minunaţi cartofi copţi (credeţi-mă, va transforma cartofii copţi într-unii şi mai delicioşi). Într-adevăr, vorbim despre o grăsime saturată, însă ideea e să întrebuinţaţi doar puţin, în timp ce restul poate aştepta în frigider alte ocazii. Este stabilă, rezistă timp de câteva luni şi, folosită din când în când, constituie un ajutor nepreţuit pentru a găti savuros.

Fără îndoială, bunicii noştri şi părinţii lor trebuie să fi fost extrem de conştiincioşi în folosirea grăsimii rămase de la prepararea vitei, a mielului, a porcului sau a puiului – şi cred că la vremea respectivă puţini s-ar fi îngrijorat în privinţa consumului de grăsimi saturate. Este corect să ne dorim să ingerăm mai puţine grăsimi saturate, dar – iar acesta e un mare „dar" – dacă gătim acasă în loc să cumpărăm de la restaurante de tip *fast food*, cu puţină grăsime păstrată de la friptură adăugată unor ingrediente proaspete, vom consuma cu siguranţă mai puţine grăsimi saturate decât alegând mâncăruri sau alimente procesate. În opinia mea, situaţia e similară pentru smântână şi brânză: acestea ne plac tuturor, însă, categoric, trebuie să le folosim cu moderaţie.

Aruncarea grăsimii nu este benefică pentru mediu, dăunează sistemului de canalizare, aşa că utilizaţi-o la gătit – puţin câte puţin –, mai degrabă decât să o aruncaţi.

Cea mai lesnicioasă variantă este să turnaţi grăsimea într-un borcan curat – aveţi grijă să nu fie prea fierbinte, altfel sticla ar putea să crape – şi să o stocaţi în frigider. Eu păstrez diversele grăsimi separat – cea de vită, de porc, de raţă, de gâscă; evit să o reţin pe cea de miel, din cauza aromei atât de puternice, încât nu poate fi inclusă în prea multe reţete.

Încă un lucru interesant şi util de făcut e să alegeţi câteva ierburi parfumate, precum salvia, rozmarinul, dafinul şi cimbrul, sau chiar mirodenii, cum ar fi cuişoarele, anasonul stelat, cardamomul sau seminţele de fenicul – orice aveţi, de fapt –, şi să le distribuiţi în micile compartimente ale unei tăvi pentru cuburi de gheaţă. Usturoiul zdrobit, ghimbirul ras şi ardeiul iute feliat sunt de asemenea potrivite. Cu grijă, turnaţi deasupra grăsimea de la friptură şi zeama aferentă. Introduceţi tava în congelator, iar micile „bombe de aromă" vor fi pregătite oricând, dându-vă impulsul necesar pentru a vă apuca de gătit ceva bun.

Grăsime
de porc

PLĂCINTĂ DE PIZZA AMERICANĂ IUTE

RESTURI DE...

Combinaţi cel mai popular sortiment de pizza din Marea Britanie, pizza americană iute, cu plăcinta clasică de pizza din Chicago (aceasta era preparată în tavă, din cauza cărbunelui, combustibilul local care înnegrea blatul) – şi se va întâmpla ceva magic. Servit cu resturi de friptură de porc şi ardei iuţi, preparatul va depăşi orice aşteptări.

8-10 porţii

Durată totală: 1 oră
(plus timp pentru dospit)

644 calorii

1 kg de făină albă pentru pâine sau tip „00“, plus o cantitate mică pentru pudrat
1 × 7 g pacheţel de drojdie uscată
3 linguri de ulei de măsline extravirgin sau grăsime rămasă de la fripturi de porc
2 căţei de usturoi
1 linguriţă de oregano uscat
1 × 400 g conservă de roşii tocate
oţet de vin roşu
50 g de ciabatta sau pâine uscată
ulei de măsline
350 g resturi de friptură de porc şi şorici sau 6-8 cârnaţi de calitate (cu cel puţin 80% carne)
1 ceapă roşie
25 de felioare de ardei jalapeño muraţi sau 2 ardei iuţi verzi proaspeţi
150 g de brânză Cheddar sau mozzarella
1 linguriţă cu vârf de seminţe de fenicul
1 praf generos de boia afumată

Puneţi făina, cu 1 linguriţă cu vârf de sare de mare, într-un castron încăpător şi formaţi o adâncitură în mijloc. Turnaţi 600 ml de apă călduţă în acel spaţiu, înglobând şi drojdia. Adăugaţi uleiul de măsline extravirgin (sau o cantitate echivalentă de grăsime scursă de la fripturi de porc, pentru o aromă incredibilă) şi folosiţi o furculiţă ca să aduceţi treptat făina spre centru, încât să rezulte un aluat. Frământaţi-l pe o suprafaţă pudrată cu făină, până când devine fin şi elastic. Aşezaţi-l în castron, acoperiţi-l cu un prosop de bucătărie umed şi lăsaţi-l într-un loc cald până ce îşi dublează volumul (circa 1 oră).

Între timp, curăţaţi şi feliaţi usturoiul şi puneţi-l în blender, cu oregano, roşiile şi 1 lingură de oţet sau zeamă de la ardeii jalapeño muraţi. Mixaţi până ce obţineţi o compoziţie omogenă, asezonaţi-o şi daţi-o deoparte. Procesaţi pâinea, pentru a obţine firimituri fine. Ungeţi cu ulei patru forme rotunde pentru copt cu diametrul de 30 cm (puteţi folosi şi tigăi termorezistente, dacă preparaţi toate blaturile odată) şi tapetaţi-le cu firimiturile.

Încingeţi cuptorul la 190°C/treapta 5. Împărţiţi aluatul în sferturi egale şi întindeţi-l, rulând fiecare bucată pe o suprafaţă pudrată cu făină până când ajunge la diametrul de circa 30 cm. Aşezaţi foile în forme, apăsând aluatul pe margini, apoi lăsaţi-le să dospească încă 15-20 de minute. Împărţiţi sosul între blaturi. Tocaţi friptura de porc şi şoriciul, sau scoateţi tocătura din învelişul cârnaţilor, apoi răsfiraţi carnea peste blaturi. Curăţaţi şi feliaţi mărunt ceapa, stropiţi-o cu puţin ulei de măsline şi adăugaţi-o, cu ardeii jalapeño sau cei proaspeţi şi cu bucăţele de brânză. Zdrobiţi seminţele de fenicul şi boiaua în mojar până ce pudra devine extrem de fină, apoi presăraţi-o în ploaie deasupra. În acest moment, eu acopăr două blaturi cu folie alimentară şi le bag în congelator, pentru altă dată. Coaceţi pizza cam 15-20 de minute sau până când brânza s-a topit, iar baza e aurie. Delicios. Puteţi prepara celelalte două blaturi scoţându-le direct din congelator – creşteţi doar durata de coacere la 30 de minute şi asiguraţi-vă că sunt pătrunse înainte de a le servi.

BANH MI

De-a lungul ultimelor decenii, comunitatea vietnameză din Londra a crescut şi, desigur, totodată a început să se extindă o gamă de preparate aparte. În locurile cu mâncare stradală din întreaga ţară, standurile cu banh mi îi îmbie pe localnici cu acest sandvici clasic, dar flexibil, franco-vietnamez. Baghetă, pate, carne la grătar, legume murate şi ardei iuţi – n-ai cum să dai greş.

4 porţii

Durată totală: 45 de minute

473 calorii

1 morcov

¼ castravete

¼ varză albă

1 lingură de zahăr pudră brun

3 linguri de oţet de vin alb

200 g de ficăţei de pui

2 cepe

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

ulei de măsline

200 g resturi de friptură de porc

opţional: grăsime rămasă de la fripturi de porc

2 linguri de sos dulce de chili

1 ardei iute roşu proaspăt

4 baghete mici sau baghete franţuzeşti

opţional: sos iute de chili

Tăiaţi morcovul şi castravetele în bastonaşe, iar varza în fâşii, apoi puneţi-le pe toate într-un castron. Adăugaţi zahărul, oţetul şi un praf generos de sare. Amestecaţi şi stoarceţi totul timp de 1 minut, pentru a obţine legume murate. Lăsaţi-le deoparte.

Separaţi ficăţeii de pui, apoi lăsaţi-i la înmuiat într-un castron cu apă timp de câteva minute. Curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa, laolaltă cu tulpinile de coriandru, şi puneţi-le într-o oală mare, cu puţin ulei, la foc potrivit. Lăsaţi-le pe flacără în jur de 10 minute sau până ce se înmoaie, amestecând regulat. Scurgeţi şi tocaţi ficăţeii, după care adăugaţi-i în tigaie pentru încă 5 minute. Răsturnaţi totul în robotul de bucătărie şi procesaţi până ce obţineţi un pate aproape omogen. Transferaţi-l într-un castron şi asezonaţi-l până ce este exact pe gustul vostru.

Ştergeţi oala şi aduceţi-o din nou pe aragaz, la foc moderat, apoi feliaţi friptura şi adăugaţi-o, împreună cu o lingură de grăsime rămasă de la fripturi de porc, dacă aţi păstrat, sau cu puţin ulei. Prăjiţi-o timp de 5 minute sau până când devine crocantă şi s-a pătruns, stropind-o cu sosul dulce de chili în ultimul minut. Feliaţi mărunt ardeiul iute.

Tăiaţi baghetele pe lungime (dacă puteţi, încălziţi-le mai întâi în cuptorul încins, timp de 10 minute) şi ungeţi-le cu generozitate pe ambele jumătăţi cu pateul de ficat. Stoarceţi şi îndepărtaţi lichidul în exces al legumelor murate, apoi aranjaţi-le în baghete. Aşezaţi deasupra carnea de porc crocantă, ardeiul iute proaspăt şi frunzele de coriandru, iar la final stropiţi cu sos iute de chili, dacă îndrăzniţi, şi savuraţi preparatul.

GĂLUȘTE CU PORC DIM SUM

RESTURI DE...

Este întotdeauna distractiv să prepari găluşte umplute, iar când se aburesc, cresc şi se umflă, am observat că lumea se entuziasmează de-a dreptul. Mi-a plăcut mereu dim sum, ca o alegere pentru un prânz uşor în stil chinezesc, dar această reţetă e foarte potrivită chiar şi pentru petreceri, cu nişte sticle de bere alături. Gătiţi-le la aburi în tranşe, ca să le păstraţi proaspete, moi – până şi mofturoşii le vor aprecia.

8 porții

Durată totală: 45 de minute

323 calorii

1 ardei iute roşu proaspăt

4 cepe verzi

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

300 g resturi de friptură de porc

4 linguri mari de sos de fasole neagră

2 linguri de sos iute de chili

500 g de făină cu agenţi de creştere, plus o cantitate mică pentru pudrat

400 ml de lapte semidegresat

2 linguri de seminţe de susan

1 salată verde

sos hoi sin, pentru servit

Îndepărtaţi seminţele ardeiului iute; curăţaţi şi tăiaţi în jumătăţi 2 cepe verzi. Tăiaţi-le foarte subţire pe lungime, puneţi-le într-un bol cu apă rece ca gheaţa, astfel încât să se curbeze la capete, adăugaţi frunzele de coriandru, apoi lăsaţi totul deoparte. După ce curăţaţi şi tocaţi mărunt cepele rămase, aşezaţi-le în alt castron. Rupeţi carnea de porc în fâşii subţiri şi combinaţi-o cu ceapa din castron, împreună cu sosurile de fasole neagră şi de chili, amestecând bine.

Manual sau cu ajutorul robotului de bucătărie, bateţi până la omogenizare făina şi laptele, cu un praf de sare. Completaţi cu puţină făină dacă e nevoie, pentru a se lega compoziţia, după care răsturnaţi aluatul pe o suprafaţă de lucru pudrată cu făină şi rulaţi-l în forma unui sul gros. Tăiaţi-l în 16 bucăţi şi modelaţi-le ca nişte bile, apoi aplatizaţi-le, formând cercuri de circa 0,5 cm grosime. Puneţi câte o linguriţă cu vârf de amestec cu carne de porc în centrul fiecărui cerc, apoi răsfrângeţi marginile deasupra şi strângeţi-le bine, pentru a închide umplutura înăuntru. Aşezaţi-le pe fiecare, cu îmbinarea la bază, în câte două coşuleţe suprapuse din hârtie gofrată, pentru brioşe, apoi puneţi-le într-un vas de gătit la aburi. Ar trebui să încapă 8 odată, deci va fi nevoie să le preparaţi în două tranşe.

Aşezând un wok pe foc mediu, prăjiţi rapid seminţele de susan, apoi scoateţi-le într-un castronel, lăsaţi-le deoparte şi turnaţi 2 cm de apă clocotită în wok (completaţi-o între tranşe, dacă e cazul). Puneţi la aburi vasul cu găluştele, aşezaţi capacul, lăsaţi să se prepare 12 minute sau până când sunt pufoase şi pătrunse, apoi presăraţi deasupra lor un sfert din seminţele de susan. Plasaţi găluştele în mijlocul mesei, cu frunze de salată alături, cu sos hoi sin şi un bol cu o mare parte din restul seminţelor de susan; aranjaţi alături ardeiul iute, ceapa verde şi frunzele de coriandru încreţite şi scurse, pentru a le răsfira deasupra. Repetaţi etapele pentru al doilea vas cu găluşte, presărând pe ele seminţele de susan rămase, înainte de a le servi.

RAGÙ DE PORC GĂTIT LENT

RESTURI DE...

Resturile de carne de porc adaugă acestui sos o savoare nemaipomenită, ce nu ar putea fi obţinută dacă aţi folosi carne tocată. Un ragù este foarte gustos şi simplu de preparat, după cum veţi vedea aici, servit cu orice fel de paste sau bruschete fierbinţi – sau, cum spunem noi, englezii, „toast". De fapt, lista garniturilor care îl pot însoţi e nesfârşită: sandviciuri, mămăligă, cartofi copţi în coajă, risotto, cannelloni, chiar şi tiramisù... glumesc, voiam doar să verific dacă mai sunteţi atenţi.

6 porţii

Durată totală: 50 de minute

174 calorii

2 fire de rozmarin proaspăt

2 căţei de usturoi

2 cepe

2 morcovi

ulei de măsline

½ linguriţă de fulgi uscaţi de ardei iute

1 linguriţă cu vârf de seminţe de fenicul

300 g resturi de friptură de porc

1 × 700 ml borcan de pastă de roşii (passata)

Desprindeţi de pe tulpini frunzele de rozmarin, curăţaţi usturoiul, ceapa şi morcovii, apoi tocaţi-le mărunt pe toate şi puneţi-le într-o oală mare, cu puţin ulei şi cu fulgii de ardei iute, la foc moderat. Zdrobiţi seminţele de fenicul în mojar, adăugaţi-le în oală şi lăsaţi pe foc timp de 15 minute sau până când compoziţia devine moale şi lipicioasă, amestecând regulat.

Între timp, tăiaţi carnea de porc în bucăţi de 1 cm grosime. Când legumele s-au înmuiat, adăugaţi carnea în oală şi rumeniţi-o încă 5 minute, după care încorporaţi pasta de roşii. Puneţi nişte apă în borcanul gol de passata, clătiţi-l, apoi turnaţi lichidul în oală. Lăsaţi să fiarbă lent, la foc scăzut, cel puţin 20 de minute sau până când carnea se poate desface uşor, iar sosul s-a îngroşat şi a scăzut, amestecând în răstimpuri şi adăugând un strop sau doi de apă, dacă este nevoie. Asezonaţi până ce sosul vi se pare perfect. Mie îmi place să-l servesc cu paste proaspăt fierte sau cu pâine ţărănească. Puţină brânză rasă din sortimentul preferat va completa de minune preparatul.

De fiecare dată când folosiţi pastă de roşii, nu aruncaţi borcanul – spălaţi-l şi reutilizaţi-l pentru murături pregătite în casă (vezi p. 176), pentru chutney sau pentru ulei ori oţet cu arome (vezi p. 70).

TACOS CROCANȚI CU PORC

RESTURI DE...

Ador un taco bun. Vă voi arăta cum să preparaţi tacos moi, realmente uimitori, în capitolul în care prezint reţete cu peşte (vezi p. 220), dar aici, tentat de carnea de porc friptă apetisant şi de crusta ei rumenită, voi folosi tacos crocanţi – contrastul cu fasolea neagră grasă, salata verde şi ardeii iuţi este incredibil. Mâncaţi-i într-un colţ retras şi aşteptaţi-vă să vă mânjiţi un pic – veţi fi oricum foarte fericiţi.

6 porții

Durată totală: 30 de minute

395 calorii

1 ardei gras verde

1 ceapă roşie mare

1 ardei iute verde proaspăt

1 praf de cuişoare măcinate

2 linguri de oţet de vin roşu

opţional: grăsime rămasă de la fripturi de porc

ulei de măsline

2 linguri de amestec de condimente Cajun

2 × 400 g conservă de fasole neagră

300 g resturi de friptură de porc

resturi de şorici

1 linguriţă rasă de boia dulce afumată

12 foi de taco

½ căpăţână de salată iceberg

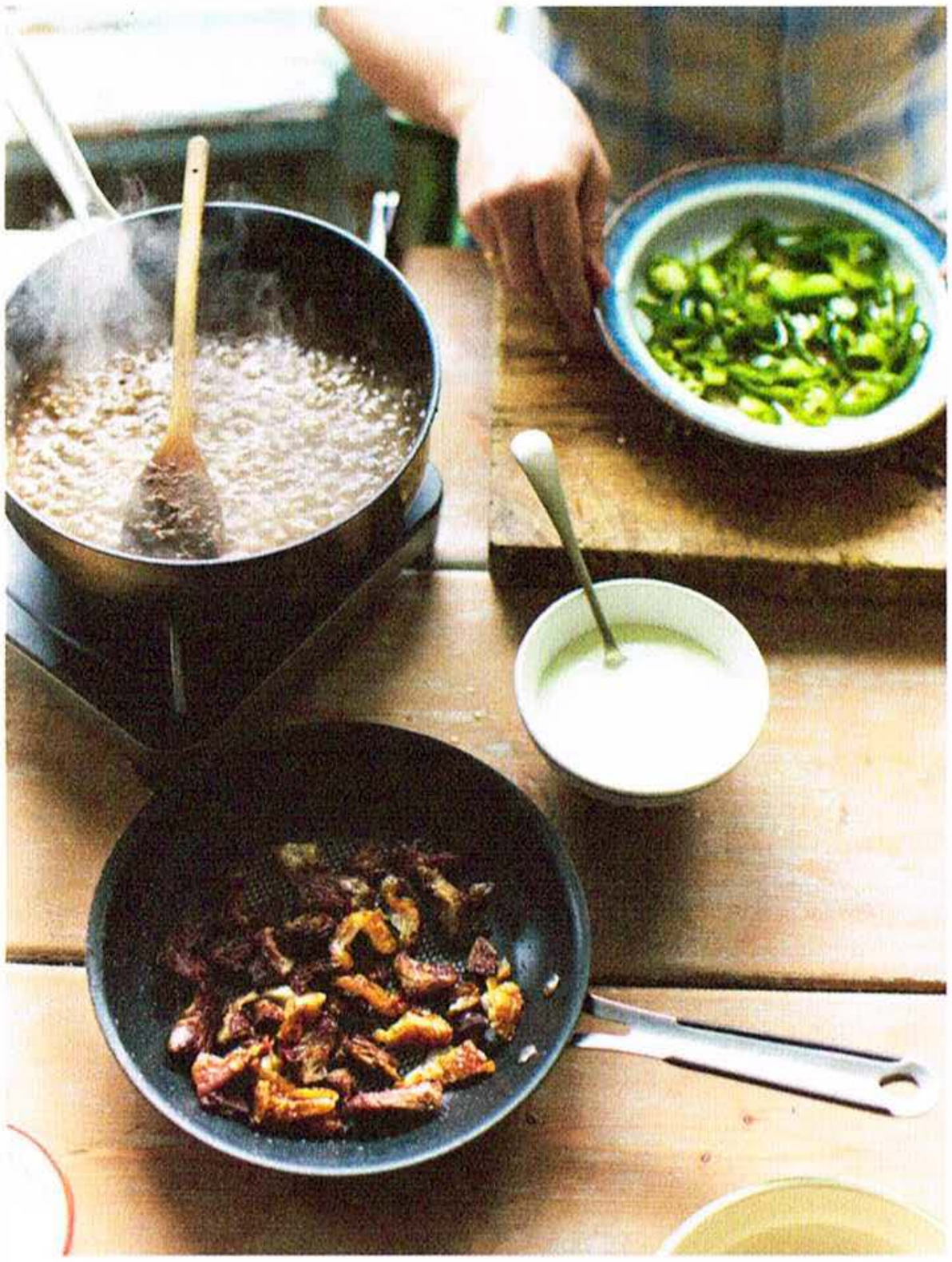
6 linguri de iaurt natural degresat

Înlăturaţi seminţele ardeiului gras şi curăţaţi ceapa. Feliaţi subţire ardeiul şi o jumătate de ceapă, de preferat în robotul de bucătărie, cu ajutorul răzătorii verticale (folosiţi elementul de siguranţă!) sau manual, dacă sunteţi îndemânatici. Tăiaţi în felii foarte fine, cu un cuţit, ardeiul iute, apoi amestecaţi toate ingredientele într-un castron, alături de cuişoare, oţet şi un praf generos de sare. Stoarceţi-le cu grijă, pentru a le mura, şi lăsaţi-le deoparte.

Tocaţi mărunt jumătatea de ceapă rămasă şi puneţi-o într-o oală mijlocie, la foc potrivit, laolaltă cu o lingură de grăsime scursă de la friptura de porc preparată ca la mama acasă (dacă aveţi) sau cu puţin ulei, adăugând mixul de condimente Cajun. Lăsaţi să se prăjească timp de 8-10 minute sau până când ceapa capătă un gust dulce şi o nuanţă aurie, amestecând ocazional, apoi răsturnaţi deasupra fasolea (cu tot cu zeama din cutiile de conservă). Daţi în clocot, zdrobiţi superficial, asezonaţi după cum vă place, apoi lăsaţi totul să fiarbă la foc mic şi să se îngroaşe câteva minute, dar nu aşteptaţi până când se usucă.

Între timp, tăiaţi resturile de friptură de porc şi de şorici în bucăţi cu latura de 1 cm şi puneţi-le într-o tigaie mijlocie, cu puţină apă, la foc moderat. Presăraţi deasupra boiaua şi prăjiţi carnea 5-8 minute sau până când se închide la culoare şi se curbează. Încălziţi foile de taco potrivit instrucţiunilor de pe pachet şi rupeţi salata iceberg în fâşii.

Când toate sunt gata, umpleţi foile de taco cu fâşiile de salată, cu fasolea grasă şi cu bucăţile de carne şi şorici crocante. Stoarceţi ceapa şi ardeiul gras murate, pentru a îndepărta lichidul sărat în exces, apoi adăugaţi o mână mică de legume la fiecare taco, garnisiţi cu iaurt şi bucuraţi-vă de savoare.



RESTURI DE...

PORC FRAGED LA GRĂTAR GOFRE & SALATĂ DE VARZĂ

Gofre aurii, carne de porc fragedă la grătar, plus o salată de varză tonică – ce grozavă combinaţie! Este o mâncare delicioasă, spornică şi economică, întrucât foloseşte resturi de carne – ori de la fleica de porc piri piri (vezi p. 182), ori de la friptura de duminică (vezi p. 156). Să fiu sincer, un aparat pentru gofre face diferenţa aici – vă puteţi cumpăra unul online, la un preţ destul de mic. Dacă totuşi nu aveţi, apelaţi la tigaia-grătar, în care puteţi prepara două gofre odată.

4 porţii

Durată totală: 40 de minute

442 calorii

½ ceapă roşie

1 morcov

¼ varză albă

½ legătură de mentă proaspătă (15 g)

1 ardei iute roşu proaspăt

2 linguri de oţet de vin alb

2 linguri de ulei de măsline extravirgin

20 g de unt nesărat

1 ou mare

1 lingură de zahăr pudră

140 g de făină cu agenţi de creştere

½ linguriţă de bicarbonat de sodiu

185 ml de lapte semidegresat

300 g resturi de friptură de porc

4 linguriţe cu vârf de sos BBQ

opţional: rămăşiţe de şorici

Curăţaţi ceapa şi morcovul, îndepărtaţi cotorul şi frunzele ofilite ale verzei, apoi radeţi-le folosind răzătoarea pătrată sau robotul de bucătărie. Rupeţi de pe tulpini frunzele de mentă şi tăiaţi-le mărunt, alături de ardeiul iute, după care amestecaţi-le pe toate cu oţetul şi uleiul, pentru a obţine o salată tonică. Asezonaţi-o până când vi se pare perfectă şi lăsaţi-o deoparte.

Topiţi untul într-o tigaie mică. Separaţi albuşurile de gălbenuşuri în două castroane, având grijă ca bolul pentru albuşuri să fie extrem de curat. Bateţi albuşurile cu zahărul până când spuma formează vârfuri rigide. Combinaţi gălbenuşurile cu untul topit (lăsând tigaia deoparte pentru mai târziu), cu făina şi bicarbonatul de sodiu, apoi încorporaţi treptat laptele, până când obţineţi un aluat foarte fin. Înglobaţi în amestec albuşul bătut, utilizând o lingură de metal. Încingeţi aparatul pentru gofre, apoi preparaţi-le conform instrucţiunilor, până când devin aurii, uşoare şi pufoase.

Între timp, folosind două furculiţe, desfaceţi în fâşii resturile de friptură de porc, amestecaţi-le cu sosul BBQ şi puneţi-le într-o tigaie-grătar, încinsă la foc potrivit, pentru a le înfierbânta. Alegeţi rămăşiţele de şorici, dacă aveţi, adăugându-le şi pe ele. Aranjaţi fâşiile de friptură şi salata de varză peste gofre şi savuraţi totul.

Orice resturi de carne de porc se potrivesc de minune în această reţetă – atât timp cât le puteţi desface în fâşii, reuşita este garantată.

ARDEI UMPLUȚI RISOTTO PREPARAT UȘOR

Aceasta este una dintre minunatele reţete în care vă puteţi refugia când sunteţi pe grabă: durează puţin până ce e gata şi foloseşte la cel mai înalt nivel resturile unei fripturi de porc. Doar introduci ingredientele în cuptor şi aştepţi ca timpul să rezolve problema. Se potriveşte foarte bine cu un risotto care se prepară lesne, iar cele două formează o combinaţie incredibil de bună.

4 porții

Durată totală: 1 oră

613 calorii

2 ardei graşi mari de culori diferite

ulei de măsline

1 ceapă

2 roşii coapte

½ legătură de pătrunjel (15 g)

2 linguri de oţet de vin roşu

1 lingură de ketchup

1 linguriţă cu vârf de boia dulce afumată

200 g resturi de friptură de porc

300 g de orez pentru risotto

1 cub de concentrat pentru supă de legume

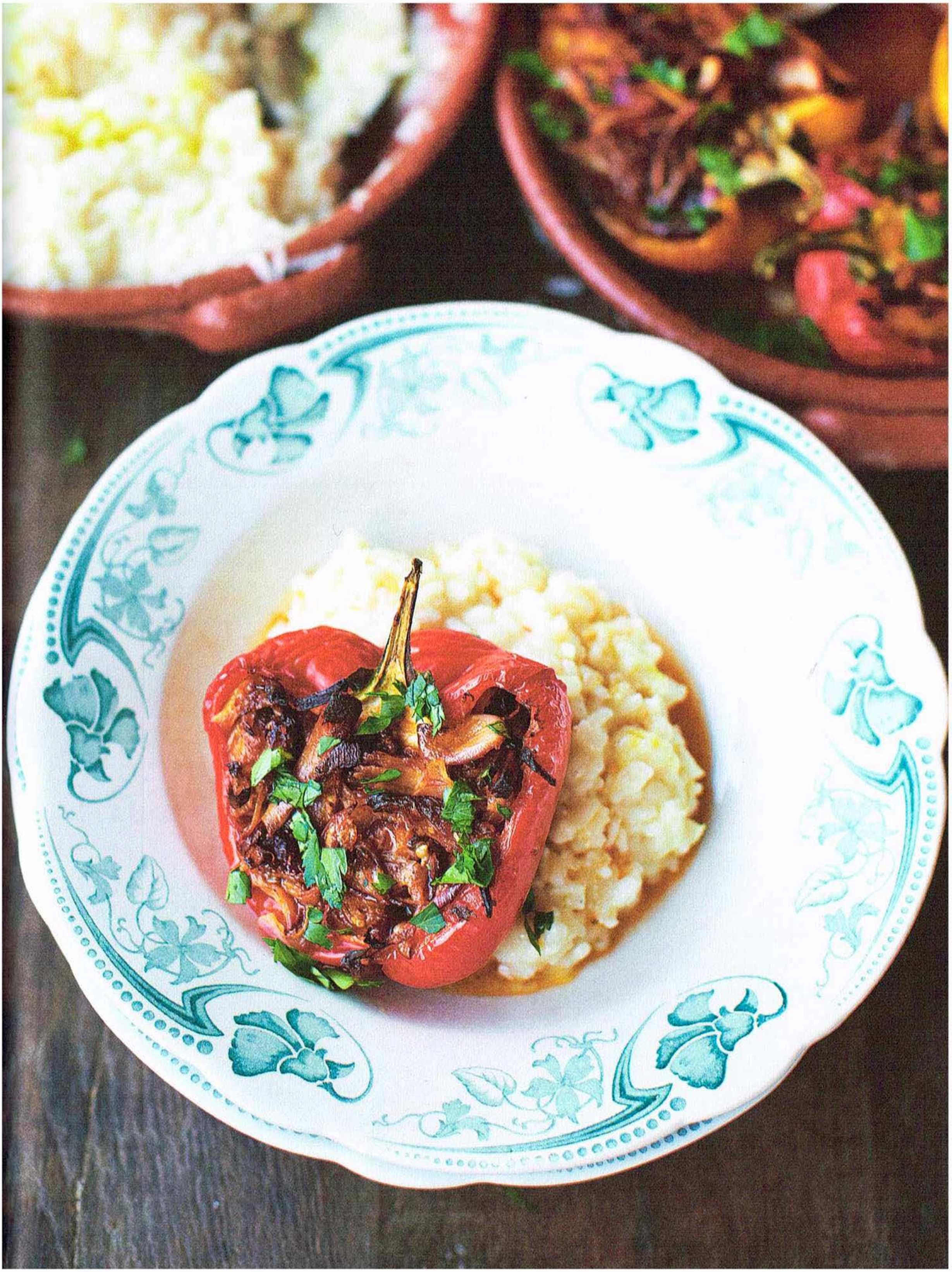
1 bucată de unt nesărat (cât o nucă)

50 g de parmezan

1 lămâie

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Tăiaţi în jumătăţi şi curăţaţi de seminţe ardeii graşi, tăvăliţi-i prin ulei, sare şi piper, apoi aşezaţi-i într-o tavă de copt nu foarte mare, cu partea tăiată în sus. Descojiţi şi feliaţi subţire un sfert de ceapă şi lăsaţi-o deoparte, după care tocaţi mărunt restul, deşertaţi-l într-un vas mijlociu termorezistent şi amestecaţi ceapa cu puţin ulei. Lăsaţi ambele vase în cuptor circa 20 de minute. Între timp, radeţi pe răzătoarea mare sau tocaţi mărunt roşiile şi mărunţiţi tulpinile de pătrunjel. Puneţi-le într-un castron, cu oţetul, ketchupul, boiaua, feliile de ceapă păstrate şi un pic de ulei. Rupeţi în fâşii sau tocaţi carnea de porc, adăugaţi-o la compoziţia din castron şi frământaţi totul până ce se combină omogen.

Scoateţi ambele vase din cuptor. Adăugaţi orezul şi un praf de sare şi piper în vasul cu ceapa, apoi sfărâmaţi deasupra cubul de concentrat pentru supă, turnaţi 1 litru de apă clocotită, omogenizaţi şi introduceţi vasul din nou în cuptor, cu grijă. Turnaţi foarte rapid lichidul lăsat de ardei în castronul cu friptura tocată, amestecaţi bine, apoi împărţiţi compoziţia între cei doi ardei şi băgaţi din nou vasul în cuptor. Gătiţi timp de 26 de minute sau până când ardeii s-au rumenit, iar orezul este cremos, preparat, dar boabele încă îşi păstrează forma, amestecând regulat. Către final, încorporaţi în risotto untul şi parmezanul ras fin, asezonaţi până ce este exact pe gustul vostru şi răsfiraţi deasupra coajă rasă de lămâie. Tocaţi mare frunzele de pătrunjel, presăraţi-le peste ardeii umpluţi şi serviţi totul imediat.



COASTE CONDIMENTATE LA CUPTOR

Haideţi să fim cinstiţi o clipă: nimic nu e mai bun decât carnea desprinsă de pe coastele noduroase şi lipicioase de porc. Orice coaste ar trebui să fie accesibile şi economice, iar de fiecare dată când am anunţat că voi găti un astfel de preparat pentru cină, lumea s-a arătat extrem de încântată. Metoda este foarte simplă, iar rezultatul, fenomenal de gustos.

6 porţii

Durată totală: 2 ore şi 25 de minute (plus marinarea)

782 calorii

1 ceapă

6 căţei de usturoi

1-2 ardei iuţi din soiul Scotch bonnet

3 frunze de dafin proaspete

1 × 227 g conservă de bucăţi de ananas în suc propriu

1 ½ lingură de chimion măcinat

½ lingură de pudră de ardei iute

1 lingură de ienibahar măcinat

2 linguri de cimbru uscat

2 linguri de oţet de vin alb

2 linguri de sos Worchestershire

2 linguri de muştar englezesc

200 ml de ketchup

100 g de zahăr brun

12 coaste (2,5-3 kg)

Curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o în sferturi, descojiţi usturoiul, îndepărtaţi seminţele ardeilor iuţi şi rupeţi tulpinile frunzelor de dafin, apoi puneţi-le pe toate în blender, împreună cu celelalte ingrediente, cu excepţia coastelor. Procesaţi totul până când obţineţi un amestec fin şi turnaţi-l într-un castron mare. Adăugaţi coastele, având grijă să fie bine îmbrăcate în compoziţie, după care acoperiţi-le şi lăsaţi-le să se marineze în frigider cel puţin 2 ore, dar preferabil peste noapte.

Încingeţi cuptorul la 140°C/treapta 1. Aşezaţi coastele în două tăvi pentru copt, lăsând sosul în castron. Acoperindu-le cu un strat dublu de folie de aluminiu, băgaţi tăvile în cuptor pentru aproximativ 2 ore. Între timp, turnaţi sosul într-o oală, daţi-l în clocot, apoi lăsaţi-l să fiarbă la foc mic spre mediu circa 10 minute sau până ce se îngroaşă. Gustaţi sosul – dacă doriţi să fie mai înţepător sau mai condimentat, completaţi-l acum cu încă puţină pudră de ardei iute.

Când timpul de coacere al coastelor a expirat, luaţi zeama scursă în tavă şi turnaţi-o în sos, până ce obţineţi o consistenţă care să vă permită să-l întindeţi cu pensula (păstraţi restul de zeamă pentru a prepara un nou sos delicios cu altă ocazie), apoi introduceţi iarăşi tava în cuptor, la 220°C/treapta 7. Ungeţi coastele din belşug cu o parte din sos la fiecare 5 minute, întorcându-le totodată; procedaţi astfel timp de 20 de minute sau până când devin lucioase, lipicioase şi curbate. Serviţi-le stropindu-le cu sosul rămas. Sunt grozave cu garniturile obişnuite – orez sau cartofi ţărăneşti şi o salată verde mare – şi cu murături alături. Murăturile mele de casă preferate (vezi p. 176) completează de minune un astfel de ospăţ.

Japan

Bo
othe

By Courtney Wea
in Moscow

Russian police
detained a Bolshoi
in their investigation
acid attack six week
on the theatre's dir
Sergei Filin, along with
men they believe
out the attack and
direction of an
Russia's inte
confirmed
Pavel
Bolshoi
been a
was
after
owne
in the
The
tody a
the m
attack
a seco
last dr
Both
suburbs outside Mos
Russian news
quoted police sour
saying the two me
believed to have be

IROSEȘTE MAI PUȚIN

VI S-A ÎNTÂMPLAT SĂ ...

ARUNCAȚI BUCĂȚELE RĂMASE DE LEGUME?

Foarte multă lume o face, aşa că data viitoare când deschideţi frigiderul şi găsiţi resturi de legume, în loc să le irosiţi, de ce nu aţi încerca să puneţi în practică unul dintre cele mai bune trucuri din bucătărie, preparându-vă propriile murături de casă, pe care le puteţi păstra şi folosi câteva luni bune? Este metoda mea preferată de a întrebuinţa capetele legumelor crocante, care altfel ar ajunge la gunoi, obţinând o garnitură murată fenomenală, ce poate fi combinată cu numeroase mâncăruri.

În mod evident, nu ştiu nici cât de multe şi nici ce fel de resturi de legume aveţi, dar alegeţi orice e ferm şi crocant – cum ar fi bucăţi de broccoli (inclusiv tulpinile), morcovi, ridichi, ţelină, fasole verde, castraveţi, oricare soi de varză, păstăi de mazăre dulce, conopidă, sfeclă sau ceapă (iar lista poate continua) – şi pur şi simplu tăiaţi-le sau feliaţi-le mărunt ori mai mare, după cum vă doriţi. Mie îmi place să tai fiecare legumă în alt fel – pe unele le tai în cubuleţe, pe altele în bucăţi neregulate, pe unele le feliez delicat, pe altele mai gros. Am chiar şi un cuţit ondulat adorabil – n-ar strica să vă cumpăraţi unul! Varietatea de texturi şi dimensiuni va face murăturile grozave, iar tot ce trebuie să faceţi este să le acoperiţi cu lichid pentru murat (vezi mai jos). Ar putea fi nevoie să dublaţi sau să triplaţi cantităţile, în funcţie de câte legume aveţi şi de mărimea borcanului – modificaţi cantităţile după preferinţe.

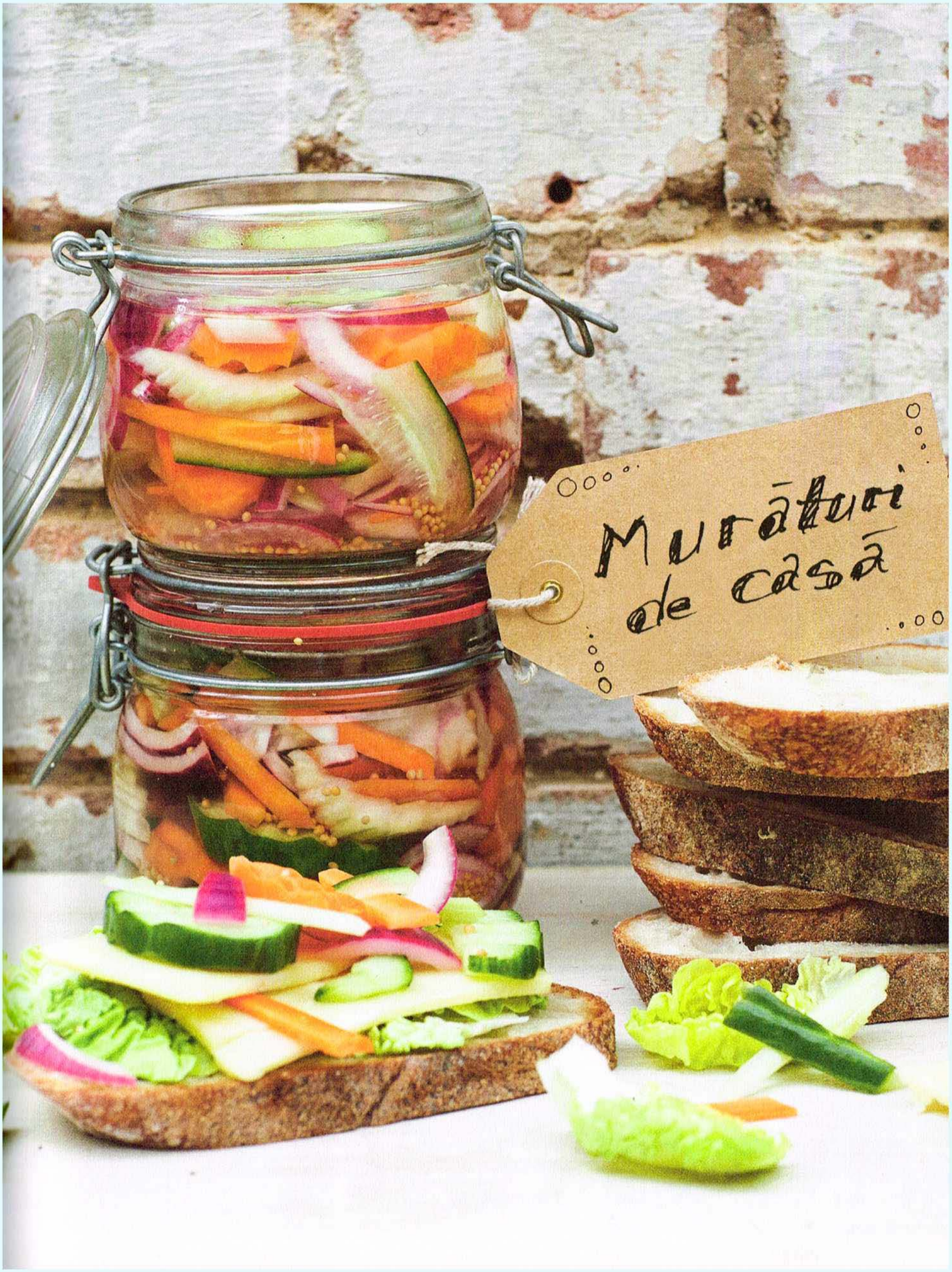
Turnaţi 1 cană mare de apă şi 2 căni din oţetul preferat (de vin alb, de vin roşu, de cidru sau de malţ) într-un borcan cu filet, curat şi de mărime potrivită, împreună cu câte 1 lingură cu vârf de sare de mare şi de zahăr; amestecaţi până la dizolvarea zahărului. Puteţi face lichidul mai picant cu orice fel de ierburi aromatice sau condimente – eu am descoperit că seminţele de muştar, mărarul, ardeiul iute şi coriandrul se potrivesc foarte bine.

Puteţi fi mai imaginativi preparând simultan două borcane: unul dulce-acrişor şi altul iute, condimentat. Adăugaţi legumele şi păstraţi borcanele în frigider până la 8 săptămâni. Le puteţi consuma imediat – la început, legumele vor fi destul de înţepătoare şi crocante, iar apoi, după câteva săptămâni, se vor înmuia.

Aceste minunate murături de casă sunt grozave în sandviciuri şi în salate, gustoase pe un platou cu brânzeturi şi o garnitură foarte bună pentru curry şi feluri preparate rapid la tigaie. Tocând mărunt legumele, le puteţi îngloba în dressinguri pentru salate sau în sosul de roşii pe care îl turnaţi peste burgeri, iar zeama cu oţet poate fi adăugată în sosuri ca ingredient acid – astfel că e vorba de o dublă utilizare, de o dublă plăcere.

Dacă sunteţi invitaţi la o cină, de ce să nu le duceţi gazdelor un borcan drăguţ cu murături de casă, în locul obişnuitei sticle de vin? Ataşându-le borcanelor cu murături etichete originale, vor deveni un cadou aparte.

Aveţi grijă cu legumele roşii sau violete, precum sfecla, ridichile, ceapa sau varza roşie – sunt delicioase, dar au tendinţa de a colora totul din jur, aşa că eu prefer să le conserv separat, lăsându-le în propria lor lume purpurie.


Murături
de casă

FRANZELĂ DIN CARNE DE PORC
SOS CU SPAGHETE

Ospătarilor şi bucătarilor-şefi le plăcea foarte mult franzela din carne tocată pe care o pregăteam pentru prânzul comun, atunci când eram ucenic. Foloseam resturi de carne de porc, vită, miel şi o serveam cu spaghete în sos picant de roşii. Vă jur, aprecierile pentru ceea ce preparam pe atunci mi-au adus avansări în funcţie. Aici am utilizat doar porc, însă puteţi apela la orice tocătură – mielul, vita şi vânatul se potrivesc de asemenea foarte bine.

6 porţii

Durată totală: 1 oră

592 calorii

3 morcovi

ulei de măsline

100 g de pâine întărită

500 g de carne tocată de porc

2 linguriţe cu vârf de oregano uscat

30 g de brânză feta

1 ou mare

3 ardei iuţi roşii proaspeţi

1 ceapă

2 căţei de usturoi

1 × 700 ml borcan de pastă de roşii (passata)

30 g de brânză Cheddar

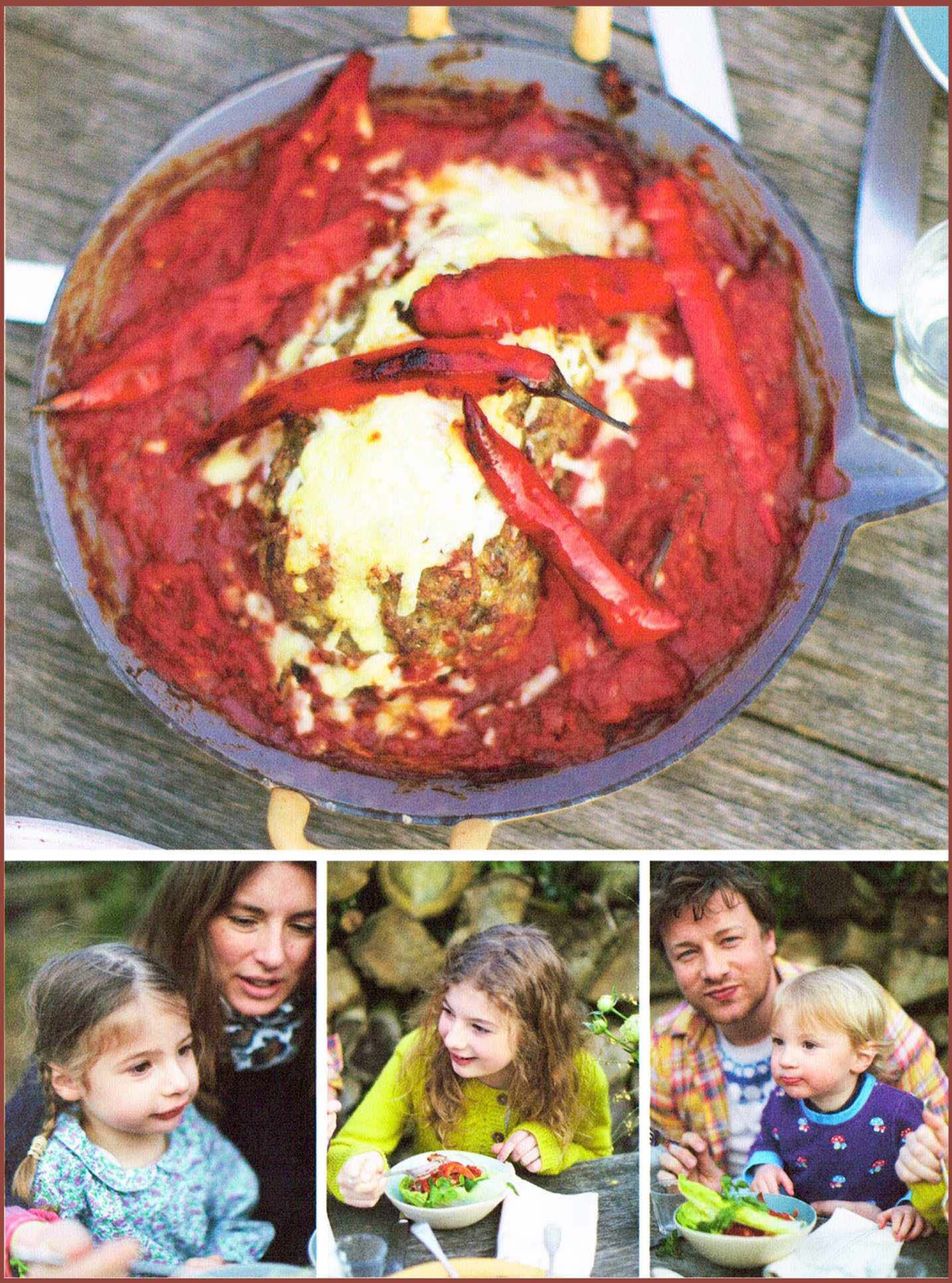
480 g de spaghete uscate

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Curăţaţi morcovii, tăiaţi-i în sferturi pe lungime, apoi aşezaţi-i într-o tavă pentru friptură (de 25 x 30 cm), stropiţi-i cu ulei şi coaceţi-i circa 10 minute. Între timp, cu ajutorul robotului de bucătărie, transformaţi pâinea în firimituri, apoi amestecaţi-o, cu mâinile, într-un castron, alături de carnea tocată, jumătate din cantitatea de oregano, brânza feta sfărâmată (e o cantitate mică, dar importantă!), oul şi un praf generos de sare şi piper. Modelaţi-o în forma unei franzele (de aproximativ 20 cm lungime), iar când morcovii sunt gata, eliberaţi mijlocul tăvii şi mutaţi acolo franzela din carne. Lăsaţi-o la cuptor 25 de minute sau până când este rumenă şi pătrunsă.

Între timp, tăiaţi ardeii iuţi în jumătăţi pe lungime şi curăţaţi-i de seminţe, apoi puneţi-i într-o oală mijlocie, la foc mic, împreună cu puţin ulei de măsline; lăsaţi-i în jur de 2 minute, câtă vreme curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa şi usturoiul. Pescuiţi cu o lingură ardeii iuţi şi păstraţi-i, după care transferaţi în oală ceapa şi usturoiul, cu restul cantităţii de oregano, şi rumeniţi-le circa 10 minute sau până când sunt moi, amestecând regulat. Turnaţi deasupra pasta de roşii, adăugaţi un strop de apă în borcanul golit, clătiţi-l şi vărsaţi lichidul în oală, asezonaţi după gust, apoi lăsaţi totul să fiarbă la foc mic, până ce timpul de preparare a franzelei din carne s-a scurs.

Scoţând tava din cuptor, turnaţi cu grijă sosul în jurul franzelei. Aşezaţi morcovii peste sos, împreună cu ardeii iuţi, apoi radeţi brânza Cheddar deasupra (eu presar şi câteva frunze de ierburi aromatice, ca rozmarinul, dacă am). Introduceţi franzela înapoi în cuptor pentru încă 5-10 minute sau până când capătă o nuanţă aurie, iar sosul bolboroseşte. Între timp, fierbeţi spaghetele conform instrucţiunilor de pe pachet, scurgându-le la final. Serviţi totul în centrul mesei, alături de o salată. Feliaţi franzela şi, dacă doriţi, zdrobiţi ardeii iuţi în sos, pentru a-l face mai picant.

Ardeii iuţi conferă intensitate sosului, dar dacă odraslele voastre îi ocolesc, eliminaţi-i pur şi simplu din reţetă.



PANZANELLA CU CÂRNAȚI

Pâinea mai veche de calitate este vedeta de aici – ruptă şi prăjită, se comportă ca un burete, absorbind toate aromele incredibile ale roşiilor şi ale sosului fierbinte. Iată o reţetă ce vă scapă de pâinea întărită, ajutându-vă să risipiţi mai puţin, dar dacă nu aveţi resturi de pâine, rupeţi o franzelă proaspătă şi lăsaţi-o la cuptor mai mult timp. Dacă vreţi să târguiţi isteţ, preparatul e perfect pentru folosirea roşiilor ieftine foarte coapte pe care le puteţi cumpăra în cantităţi mari de la piaţă, la finalul zilei.

4 porții

Durată totală: 35 de minute

583 calorii

200 g de pâine de calitate, întărită

12 măsline negre (cu sâmburi)

2 linguriţe cu vârf de capere mici

1 kg de roşii coapte de culori diferite

1 ceapă roşie mică

1 legătură de busuioc proaspăt (30 g)

½ căţel de usturoi

3 linguri de oţet de vin roşu sau alb

5 linguri de ulei de măsline extravirgin

2 cârnaţi de calitate (cu cel puţin 80% carne)

2 linguriţe rase de boia dulce afumată

1 linguriţă cu vârf de seminţe de fenicul

ulei de măsline

2 fire de rozmarin proaspăt

300 g de roşii cherry coapte

40 g de parmezan

Încingeţi cuptorul la 190°C/treapta 5. Rupeţi pâinea în bucăţi de dimensiunea degetului mare, aşezaţi-o într-o tavă de friptură şi lăsaţi-o în cuptor pentru 15 minute sau până ce devine crocantă şi aurie. Între timp, scoateţi sâmburii măslinelor şi puneţi-le într-un castron, alături de capere, turnând deasupra puţină apă clocotită.

Tocaţi mare kilogramul de roşii, curăţaţi ceapa şi feliaţi-o cât de subţire puteţi, după care desprindeţi frunzele de busuioc (păstrând tulpinile şi vreo câteva frunze tinere). Într-un castron încăpător, amestecaţi roşiile tocate cu frunzele de busuioc şi cu cea mai mare parte a cantităţii de ceapă, apoi turnaţi jumătate din amestec în blender, împreună cu tulpinile de busuioc, usturoiul descojit, oţetul şi uleiul de măsline extravirgin; procesaţi până ce obţineţi o compoziţie fină. Asezonaţi pe gustul vostru, apoi turnaţi sosul înapoi în castron. Adăugaţi măslinele, caperele, apa în care acestea s-au înmuiat şi amestecaţi totul cu pâinea prăjită – dacă vi se pare că e prea mult sos, nu vă îngrijoraţi: pâinea îl va absorbi pe tot.

Scoateţi umplutura cârnaţilor, puneţi-o într-o tigaie rece, adăugând boiaua şi seminţele de fenicul. Aşezaţi tigaia pe foc moderat, turnând puţin ulei de măsline, şi prăjiţi ingredientele până când capătă o nuanţă aurie, desfăcând aglomerările de carne cu o lingură de lemn. Când umplutura a devenit uşor rumenă, adăugaţi frunzele de rozmarin şi mai lăsaţi-o pe foc 1 minut.

Gustaţi salata şi, dacă e nevoie, asezonaţi-o până ce vă este pe plac, apoi mutaţi-o pe un platou frumos pentru servit şi răsturnaţi deasupra conţinutul tigăii. Tăiaţi roşiile cherry în jumătăţi sau în sferturi şi răsfiraţi-le peste salată, cu frunzele de busuioc păstrate şi ceapa feliată rămasă. Radeţi deasupra parmezanul sub formă de cârlionţi, iar apoi serviţi panzanella.

FLEICĂ DE PORC PIRI PIRI

Ţara noastră pare să trăiască azi o poveste de dragoste cu preparatul piri piri, aşa că mi-am zis să profit de ocazie pentru a rumeni una dintre bucăţile mele preferate de porc în acest sos, încât aroma cărnii să se răsfrângă asupra sosului, şi invers. Ideea e cu atât mai bună cu cât toată treaba o face cuptorul – vremuri fericite pentru bucătar!

6 porţii

Durată totală: 2 ore şi 30 de minute

670 calorii

6 frunze de dafin proaspete

1 linguriţă rasă de boia afumată

1 lingură de ulei de măsline

1,2 kg de fleică de porc cu piele şi os

2 cepe roşii

1 cartof dulce

4 căţei de usturoi

2 ardei iuţi roşii proaspeţi

1 lingură de oţet de vin roşu

1 × 700 ml borcan de pastă de roşii (passata)

2 fire de rozmarin proaspăt

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Rupeţi frunzele de dafin, apoi zdrobiţi-le într-un mojar, împreună cu un praf generos de sare. Adăugaţi boiaua şi turnaţi uleiul. Cu un cutter curat, crestaţi toată suprafaţa bucăţii de fleică pe diagonală, la distanţe de 1 cm, străpungând doar grăsimea, nu şi carnea. Ungeţi-o cu mixtura de dafin, ulei şi boia, încât să pătrundă în interiorul fiecărei crestături. Curăţaţi şi tocaţi mare cepele şi cartoful dulce, descojiţi şi tocaţi mărunt usturoiul, tăiaţi în jumătăţi ardeii iuţi, apoi transferaţi-le pe toate într-o tavă de mărime potrivită. Aşezaţi deasupra carnea de porc. Lăsaţi-o în cuptor, să se rumenească, timp de 45 de minute.

Scoateţi tava din cuptor şi transferaţi carnea pe o farfurie, pentru o vreme. Amestecaţi oţetul şi pasta de roşii cu ingredientele rămase în tavă, umpleţi cu apă pe jumătate borcanul gol de passata, clătiţi-l şi turnaţi lichidul în tavă, apoi aşezaţi din nou deasupra carnea de porc. Reduceţi temperatura cuptorului la 170°C/treapta 3 şi lăsaţi fleica să se mai rumenească 1½ ore. Cu 20 de minute înainte să fie gata, scoateţi carnea şi curăţaţi grăsimea de la suprafaţă, punând-o într-un castronel. Desprindeţi frunzele de rozmarin (înlăturând tulpinile) şi presăraţi-le uniform, pentru a îmbrăca friptura, apoi băgaţi carnea înapoi în cuptor pentru perioada de timp rămasă sau până când friptura este aurie şi fragedă, iar sosul a scăzut (subţiaţi-l cu puţină apă la final, dacă e necesar). Ar trebui ca şoriciul să fi crescut frumos, dar dacă nu s-a întâmplat astfel (pielea de porc e destul de capricioasă uneori), puneţi-l pe grătarul încins şi fiţi cu ochii pe el până ce devine perfect. Serviţi friptura în mijlocul mesei, cu garniturile preferate (vezi mai jos), şi savuraţi-o.

Dacă hrăniţi mai puţin de 6 persoane şi aveţi destule rămăşiţe după masă, ele sunt fantastice preparate ca în reţeta de porc la grătar de la p. 170.

Această reţetă e grozavă dacă o serviţi alături de aproape orice vă puteţi închipui: pâine, felii de toast, pitta, orez sau spaghete proaspăt fierte – şi, desigur, o salată mare şi bună.

IROSEȘTE MAI PUȚIN

PREA MULȚI ARDEI IUȚI?

Știu că există numeroși iubitori ai ardeilor iuți și sunt sigur că vi s-a întâmplat adeseori să cumpărați un ditamai snopul de ardei, când rețeta vă cerea doar unul sau doi, așa că ați rămas cu toți ceilalți nefolosiți. Nu-i lăsați să se ofilească – permiteți-mi să vă arăt cum să-i întrebuințați, irosind mai puțin și creând minipreparate cu aromă delicioasă pentru un gătit isteț.

CONGELAȚI

Băgați ardeii iuți rămași în sertarul de sus al congelatorului, introducându-i în punguțe sau într-o cutie de plastic. Sunt minunați dacă sunt rași direct din congelator, astfel luând naștere un praf aromat superb, care e perfect la gătit sau la marinat – ori pentru pudrarea pastelor, a salatelor, a aperitivelor, a diferitelor gustărele, a cărnii sau a peștelui.

MURAȚI

Feliați ardeii iuți care nu vă trebuie pe moment și murați-i. Mie îmi place ca, pentru asta, să utilizez zeama rămasă în borcanele de murături, cu oțet sau saramură. Completez conținutul borcanului cu puțin oțet, adaug câteva lingurițe de sare de mare, după care pur și simplu introduc înăuntru fâșiile de ardei iute. Se păstrează într-un mediu adecvat și pot fi folosite la tot felul de preparate, luni întregi.

PLANTAȚI

Păstrați peste iarnă semințele ardeilor uscați într-un plic și încercați mai apoi să creșteți singuri plantele. Sădiți semințele și țineți-le în casă, în februarie sau martie (la aproximativ 21°C), pentru a germina, apoi mutați-le într-un loc cald și luminos, cum ar fi un pervaz însorit ori o seră, plantându-le în ghivece sau jardiniere. Hrăniți ardeii o dată la 10 zile – grădinarul meu, Pete, folosește un îngrășământ natural lichid din alge – și udați-i regulat.

ÎN ULEI

Există două tipuri de ulei pe care le puteți pregăti folosind ardei iuți, proaspeți sau uscați. În privința celor proaspeți, odată ce ați adunat cam 10 bucăți în congelator (sau 10 bucăți în ghiveci!), așezați-i într-un vas de mărime potrivită și acoperiți-i cu 2 cm de ulei de măsline ieftin. Lăsați vasul pe foc mic, să fiarbă molcom timp de 1 oră, apoi așteptați să se răcească. Ulterior, eu prefer să înlătur cotoarele și semințele, să transfer ardeii într-un borcan curat de gem, să torn peste ei uleiul infuzat și să completez cu ulei de măsline obișnuit. Astfel se obține un ulei rotund, cald, dulceag. Prepararea uleiului cu ardei iuți uscați este și mai lesnicioasă. Sfărâmați un amestec de ardei uscați (vezi mai jos) – fulgi sau măcinați –, apoi încălziți-l într-o tigaie timp de 1 minut, acoperiți cu ulei de măsline ieftin și turnați totul într-o sticlă. De câte ori vă aduceți aminte, scuturați bine sticla, să vă asigurați că se infuzează cât mai multă aromă. Veți obține un ulei aromat simplu, ce poate fi inclus în numeroase preparate.

USCAȚI

Uscați ardei iuți întregi la căldură, lângă un calorifer sau în raza unui cuptor aprins ori a unui deshidrator – sau, dacă e o zi frumoasă, uscați-i în bătaia soarelui, pe o tavă închisă la culoare, pentru a reține cât mai multă căldură. Odată ce s-au uscat, păstrați-i într-un borcan, apoi sfărâmați-i, transformați-i în fulgi sau utilizați-i, sub formă de pudră, ca pe cei congelați.

Chilli Oil

Dried Chilli

CASSOULET PICANT DE CÂRNAȚI

În spiritul descoperirii unor feluri super-gustoase şi accesibile, am completat simplii şi rusticii cârnaţi pentru cassoulet cu puţină fleică de porc. Ingredientele de aici, uşor de combinat, dezvoltă arome din ce în ce mai intense pe măsură ce sunt gătite. Preparatul devine şi mai apetisant dacă e servit cu pâine prăjită, frecată cu roşii şi usturoi. Poftă bună!

4 porții

Durată totală: 1 oră și 20 de minute

744 calorii

150 g de fleică de porc fără piele şi os

4 cârnaţi de calitate (cu cel puţin 80% carne)

ulei de măsline

2 morcovi

1 ceapă roşie

1 linguriţă de boia dulce afumată

1 × 700 ml borcan de pastă de roşii

1 × 400 g conservă de fasole albă

½ legătură de rozmarin proaspăt (15 g)

1 pâine ciabatta

1 căţel de usturoi

2 roşii cherry coapte sau 1 roşie mare coaptă

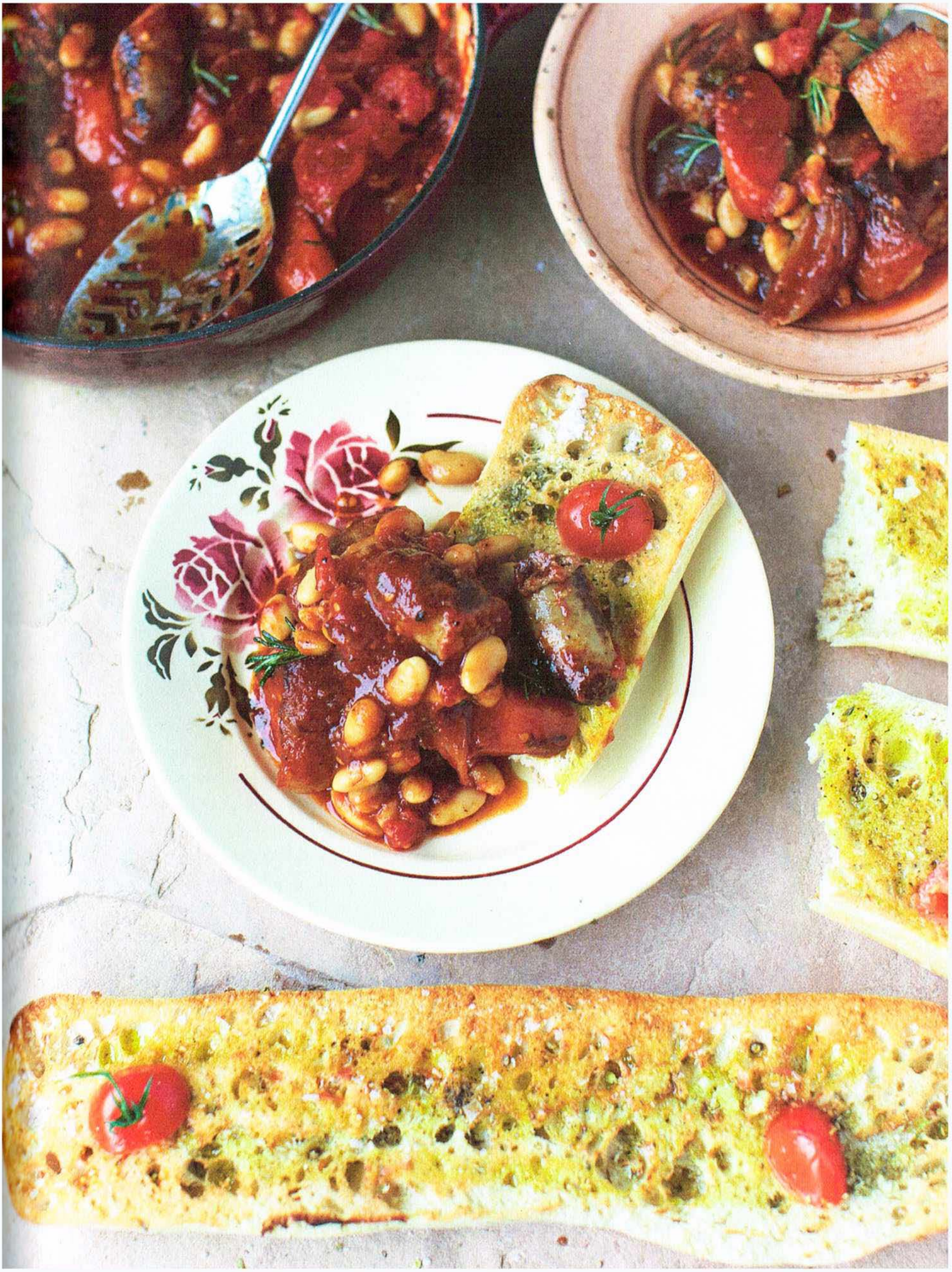
ulei de măsline extravirgin

Aceasta este o rețetă modestă de bază, însă dacă aveți cumva carne de vânat – de pildă, bucățele de iepure ori de fazan – folosiți-o cu încredere, căci preparatul va fi nemaipomenit de bun și rafinat.

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Cu grijă, tăiaţi fleica în 12 cuburi robuste şi puneţi-le într-o oală mare termorezistentă, la foc potrivit, alături de cârnaţi şi puţin ulei de măsline. Amestecaţi din când în când, în timp ce curăţaţi morcovii şi îi feliaţi pe diagonală şi câtă vreme descojiţi ceapa şi o tăiaţi în bucăţi. Când cuburile de carne de porc şi cârnaţii au căpătat o nuanţă rumenă, scoateţi cârnaţii şi tăiaţi-i pe fiecare, oblic, în câte trei bucăţi, apoi răsturnaţi-i la loc în oală, împreună cu morcovii, ceapa şi boiaua. Lăsaţi totul pe foc încă 15 minute, amestecând regulat.

Deşertaţi pasta de roşii în oală. Umpleţi cu apă jumătate dintr-un borcan golit, clătiţi-l şi vărsaţi lichidul în oală. Scurgeţi şi adăugaţi boabele de fasole albă, asezonaţi cu un praf de sare şi piper, apoi omogenizaţi compoziţia. Acoperiţi oala cu folie de aluminiu şi băgaţi-o în cuptor pentru 20 de minute. Între timp, rupeţi de pe tulpini şi tocaţi mare frunzele de rozmarin, amestecându-le cu puţin ulei de măsline. Când timpul de coacere s-a scurs, înlăturaţi şi aruncaţi folia, după care presăraţi deasupra rozmarinul uns cu ulei. Introduceţi vasul din nou în cuptor, lăsându-l alte 30 de minute sau până când compoziţia s-a îngroşat şi este delicioasă.

În momentul în care au mai rămas circa 20 de minute până să fie gata, tăiaţi ciabatta în jumătăţi, pe lungime, şi puneţi-o în cuptor. Dând pe din două căţelul de usturoi, frecaţi cu el pâinea de câteva ori în cursul încingerii acesteia, pentru un plus de aromă. Scoateţi din cuptor oala cu cassoulet, precum şi ciabatta, după care tăiaţi roşiile în jumătăţi şi frecaţi cu ele toată suprafaţa pâinii; stropiţi-o cu un pic de ulei de măsline extravirgin şi răsfiraţi deasupra puţină sare. Serviţi-o imediat lângă cassoulet: pâinea va absorbi integral minunatul sos.



CIOLAN AFUMAT
SOS DE PĂTRUNJEL

Ciolanul afumat poate fi cumpărat la un preţ foarte convenabil şi va hrăni din belşug minimum trei oameni, aşa că se dovedeşte extrem de practic. De asemenea, este plin de arome, iar osul şi afumătura adaugă şi mai multă intensitate gustului. Reţeta e perfectă pentru o cină tihnită, mai cu seamă în zilele răcoroase. Merge perfect alături de legume verzi simple, gătite la aburi.

6-8 porţii

Durată totală: 3 ore

(plus timpul pentru înmuiat)

693 calorii

2 × 800 g de ciolan afumat, cu piele

3 cepe mari

8 morcovi mari

1,2 kg de cartofi

4 frunze de dafin proaspete

4 fire de cimbru proaspăt

2 legături de pătrunjel obişnuit sau creţ, proaspăt (60 g)

20 g de unt nesărat

20 g de făină simplă

500 ml de lapte semidegresat

2 linguriţe de muştar englezesc

1 lingură de oţet de vin alb

Aşezaţi ciolanele într-o oală mare, adâncă, acoperiţi-le cu apă rece şi lăsaţi-le în frigider peste noapte, pentru a se înmuia.

A doua zi, încingeţi cuptorul la 170°C/treapta 3. Scurgeţi ciolanele şi reintroduceţi-le în oală. Descojiţi şi tocaţi mare cepele şi morcovii, curăţaţi şi tăiaţi în jumătăţi cartofii, după care adăugaţi legumele în oală, împreună cu 3 frunze de dafin şi cimbrul. Acoperiţi totul cu apă rece, aşezaţi oala pe foc iute şi daţi într-un clocot, apoi lăsaţi să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute, adunând şi aruncând impurităţile ridicate la suprafaţă.

Aşterneţi deasupra ciolanelor o bucată de hârtie cerată udă, de aproximativ aceeaşi dimensiune şi formă cu oala, apoi transferaţi-le în cuptor, lăsându-le acolo 2½ ore sau până când carnea se frăgezeşte. Între timp, tăiaţi mare frunzele de pătrunjel şi tocaţi mărunt tulpinile. Topiţi untul într-o altă oală, la foc moderat, apoi încorporaţi făina, pentru a obţine o pastă. Înglobaţi laptele strop cu strop, amestecând continuu, până la obţinerea unui sos alb. Adăugaţi muştarul, oţetul şi frunza de dafin rămasă, tulpinile de pătrunjel şi cea mai mare parte a frunzelor, asezonând până ce sosul este exact pe gustul vostru. Lăsaţi-l să bolborosească lent cam 15 minute sau până când capătă o consistenţă lichidă.

La final, scoateţi ciolanele pe un platou mare. Aranjaţi legumele de jur împrejur, turnaţi deasupra sosul de pătrunjel, garnisiţi cu frunzele de pătrunjel rămase şi serviţi cu verdeţuri de sezon alături. Duceţi preparatul la masă şi daţi atacul.

Folosiţi orice zeamă de supă rămasă pentru a prepara o supă-cremă foarte rapidă de mazăre cu şuncă – fierbeţi în lichid cartofi curăţaţi şi tăiaţi în cubuleţe, adăugaţi mazărea congelată pentru ultimele minute, apoi pasaţi legumele şi adăugaţi rămăşiţe de şuncă tăiate fâşii.

MIEL

• REȚETE CU MIEL •

În Marea Britanie, carnea de miel are o calitate foarte bună – rareori oile sunt ţinute în locuri îngrădite. Cei mai mulţi miei sunt crescuţi în libertate, aşadar standardele sunt, în general, excepţionale şi reprezintă un soi de carne sănătos. De regulă, mielul nu e ieftin, dar dacă deschideţi bine ochii, discutaţi cu măcelarul vostru şi folosiţi bucăţile mai puţin apreciate, precum pieptul, gâtul, zona coastelor şi măruntaiele, veţi obţine mese grozave, cu arome incredibile. Deoarece mielul nu se bucură de o apreciere comparabilă cu suprema vită, porcul gustos şi popularul pui, îmi doresc să vă demonstrez cât de nemaipomenită poate fi o megafriptură de duminică şi alte preparate îmbogăţite cu resturi, urmate de o serie de reţete economice, pe care sunt sigur că le veţi îndrăgi.

CA LA MAMA ACASĂ

Friptură de miel, de duminică 194

REȚETE CU RESTURI

Burrito fioros cu miel la grătar 196

Supă scoţiană înviorătoare & bogată 198

Salată vioaie şi crocantă cu miel & tăiţei 200

Plăcintă minunată de miel 202

Pastilla marocană crocantă cu miel 204

Biryani incredibil de miel 206

MAI MULTE REȚETE

Koftas sfârâitoare de miel 210

Regele tuturor burgerilor 212

Chebap cipriot de miel 214

CUMPĂRĂ ISTEȚ & IROSEȘTE MAI PUȚIN

Folosiţi ierburi aromatice proaspete 208

CA LA MAMA ACASĂ
FRIPTURĂ DE MIEL, DE DUMINICĂ

Pulpa de miel vă oferă cea mai fragedă, dulceagă şi delicioasă carne, care pur şi simplu se desprinde de pe os – sigur e bucata mea preferată de miel pentru friptură. Gătind-o astfel, obţineţi tot ce vă doriţi la un preţ acceptabil, hrăniţi şase persoane şi aveţi multe resturi. Păstraţi oasele şi sosul de mentă rămas pentru mese ulterioare.

6 porţii, plus resturi
Durată totală: 4 ore şi 15 minute

664 calorii

1 căpăţână de usturoi

1 legătură de rozmarin proaspăt (30 g)

ulei de măsline

1 × 2,5 kg pulpă de miel, cu os

3 cepe

1,5 kg de cartofi

1 legătură de mentă proaspătă (30 g)

1 linguriţă de zahăr pudră brun

3 linguri de oţet de vin alb

4 fâşii de bacon împănat afumat

1 varză mare de Savoia

1 lingură de făină simplă

500 g de mazăre congelată

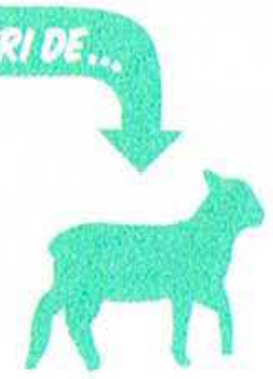
Dacă nu veţi folosi carnea de miel rămasă în următoarele 2-3 zile, porţionaţi-o şi congelaţi-o, pentru a o prepara în săptămânile viitoare. Decongelaţi-o în frigider, timp de 24 de ore, înainte de a o găti.

Încingeţi cuptorul la 170°C/treapta 3. Într-un mojar, pisaţi 4 căţei de usturoi, jumătate din frunzele de rozmarin şi un praf de sare şi piper, ca să obţineţi o pastă, apoi adăugaţi o cantitate generoasă de ulei. Împungând pulpa de miel în zece locuri, introduceţi degetul în fiecare orificiu şi băgaţi marinata înăuntru, ungând cu ea şi împrejur. Curăţaţi şi tăiaţi în sferturi cepele şi aşezaţi-le într-o tavă de mărime potrivită (este un lucru important), aranjând bucata de miel deasupra. Adăugaţi 50 ml de apă, acoperiţi etanş cu folie de aluminiu şi puneţi carnea la cuptor pentru 3 ore. Scoateţi folia, îndepărtaţi toată grăsimea (păstraţi-o – vezi p. 158) şi turnaţi în tavă încă 200 ml de apă. Mai lăsaţi-o la cuptor 1 oră sau până când carnea începe să se desprindă de pe os, stropind-o cu apă, dacă începe să se usuce.

Între timp, curăţaţi cartofii, tăiaţi-i în jumătăţi şi fierbeţi-i într-o oală cu apă clocotită sărată cam 12 minute. Scurgeţi-i şi scuturaţi-i pentru a-i separa, apoi întindeţi-i într-o tavă. Stropiţi cu ulei restul frunzelor de rozmarin, zdrobiţi-le şi adăugaţi-le căţeii de usturoi rămaşi nedescojiţi, apoi amestecaţi-le cu sare şi piper; răsfiraţi-le peste cartofi. Aşezaţi tava în cuptor, sub cea cu mielul, pentru ultima oră şi un sfert. Când mai sunt 20 de minute, desprindeţi şi tocaţi foarte mărunt frunzele de mentă, puneţi-le într-o carafă mică şi combinaţi-le cu zahărul, oţetul şi 1 lingură de apă clocotită. Tocaţi baconul şi prăjiţi-l într-o tigaie, la foc potrivit, până ce se rumeneşte. Curăţaţi, tocaţi mare şi adăugaţi varza, plus puţină apă, lăsaţi-o pe foc 10-15 minute sau până când se înmoaie, apoi asezonaţi-o.

Scoateţi mielul din cuptor pe un platou şi acoperiţi-l. Aşezaţi tava pe aragaz, la foc potrivit, şi adăugaţi făina la zeama lăsată de friptură, apoi turnaţi 600 ml de apă clocotită. Amestecând, lăsaţi să fiarbă la foc mic, până la consistenţa dorită. Turnaţi sosul obţinut într-o carafă, iar dacă îl preferaţi limpede, strecuraţi-l printr-o sită. Opăriţi mazărea într-o oală cu apă clocotită, câteva minute, apoi scurgeţi-o. Serviţi totul în mijlocul mesei, cu garniturile obişnuite.

BURRITO FIOROS CU MIEL LA GRĂTAR



Îmi place mult să mă ocup de astfel de burritos la sfârşit de săptămână, deoarece, la fel ca atunci când prepari pizza, fiecare poate să-şi adauge mai mult sau mai puţin din ce preferă, iar combinaţia, învelită în tortillas, de orez, sos BBQ, brânză şi fâşii de carne este fantastică mereu. Coacerea în folie de aluminiu constituie o metodă sigură, foarte comodă – preparatul se colorează mai puţin, dar ingredientele se contopesc înăuntru şi, dacă vă grăbiţi, aveţi un burrito fierbinte în doar o jumătate de oră.

4 porţii

Durată totală: 40 de minute

778 calorii

1 cană (320 g) de orez basmati sau brun

100 g de spanac congelat

2 cepe roşii mari

2 ardei iuţi roşii proaspeţi

300 g de resturi de friptură de miel

1 lingură cu vârf de sos BBQ

ulei de măsline

opţional: sos de mentă rămas

4 foi mari de tortilla

40 g de brânză Cheddar

iaurt natural degresat, pentru servit

sos iute de chili, pentru servit

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Preparaţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet, iar când e gata, scurgeţi-l şi răsturnaţi-l înapoi în oala în care a fiert. Adăugaţi un praf de sare şi piper, apoi încorporaţi spanacul, aşezaţi capacul deasupra şi lăsaţi oala deoparte.

Între timp, puneţi tigaia-grătar pe foc iute. Odată încinsă, curăţaţi şi tăiaţi în sferturi cepele, apoi aşezaţi-le pe grătar şi rumeniţi-le pe toate părţile, împreună cu ardeii iuţi (înţepaţi-i, altfel vor exploda!). Transferaţi legumele pe o planşetă şi tocaţi-le mărunt, îndepărtând cotoarele şi seminţele ardeilor iuţi. Desfaceţi în fâşii carnea de miel şi combinaţi-o cu sosul BBQ.

Amestecaţi orezul şi spanacul cu puţin ulei, adăugaţi câteva linguri de sos de mentă rămas de la reţeta de friptură de miel duminicală, dacă aveţi, apoi asezonaţi până ce este exact pe gustul vostru. Întindeţi foile de tortilla pe patru fâşii de folie de aluminiu şi repartizaţi orezul pe ele, acoperind jumătate din fiecare tortilla. Aliniaţi pe mijloc carnea de miel şi legumele, apoi radeţi brânza deasupra. Rulaţi strâns fiecare tortilla, după care înveliţi-o în folie, pliind capetele şi închizând umplutura înăuntru. Aranjaţi pacheţelele pe o tavă mare de copt şi lăsaţi-le la cuptor timp de 20 de minute sau până când sunt bine încinse şi pătrunse. Tăiaţi-le în jumătăţi, apoi serviţi-le înmuindu-le în iaurt şi sos de chili, cu o salată proaspătă alături.

ORIGINAL
HOLULA
HOT SAUCE

SUPĂ SCOȚIANĂ ÎNVIORĂTOARE & BOGATĂ

RESTURI DE...

Acesta este genul de preparat pe care se bazează Scoția – e delicios, hrănitor, are o aromă intensă, conferită de oasele de miel, plus culoare și savoare de la rădăcinoase, mazăre și varză. Arpacașul și cartofii vă vor ajuta să vă săturați, rezultând o supă de casă bogată, consistentă, care e greu de depășit în privința asigurării unei stări de bine.

6 porții

Durată totală: 1 oră și 30 de minute

297 calorii

oase de miel rămase

200 g rămășițe de friptură de miel

1 cub de concentrat pentru supă de vită sau de pui

200 g de arpacaș

250 g de napi suedezi

100 g de napi turcești

2 morcovi

250 g de cartofi

½ varză de Savoia

100 g de mazăre congelată

ulei de măsline extravirgin

opțional: sos de mentă rămas

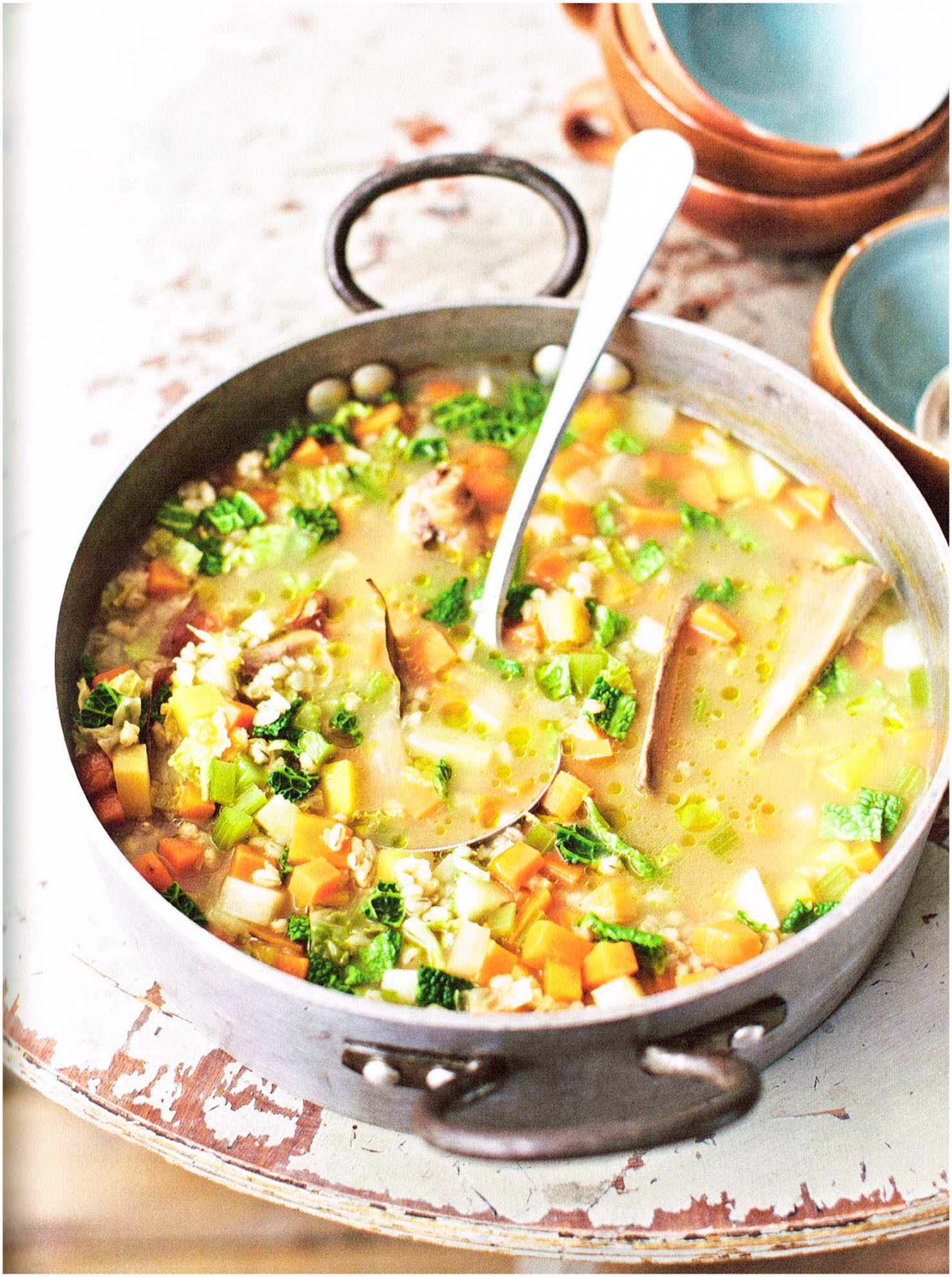
pâine crocantă, pentru servit

Puneți oasele rămase de la prepararea fripturii de miel de duminică într-o oală mare – zdrobiți-le superficial cu ajutorul unui făcăleț, dacă puteți –, apoi rupeți în fâșii rămășițele de carne și adăugați-le, alături de cubul de concentrat pentru supă sfărâmat. Acoperiți cu 3,5 litri de apă și fierbeți la foc moderat circa 1 oră, îndepărtând cu o spumieră impuritățile de la suprafață. Între timp, preparați arpacașul într-o oală separată, conform instrucțiunilor de pe pachet; scurgeți-l și lăsați-l deoparte.

Curățați napii suedezi, apoi tăiați-i în cubulețe cu latura de 1 cm, procedând la fel și alăturându-le napii turcești, morcovii și cartofii (îmi place să păstrez coaja celor din urmă, pentru că este hrănitoare). Adăugați cubulețele de legume în oala cu mielul, împreună cu arpacașul scurs, și fierbeți-le încă 20 de minute. Tăiați varza în bucățele (eliminând cotorul) și cufundați-o în supă pentru ultimele 10 minute, odată cu mazărea – varza e frumoasă și gustoasă dacă o păstrați verde și crocantă, așa că nu o gătiți prea mult.

Scoateți oasele, apoi asezonați supa după gustul vostru. Picurați un strop de ulei și puțin sos de mentă rămas de la friptura de duminică preparată ca la mama acasă, dacă mai aveți, apoi duceți oala în centrul mesei, cu cele 6 castroane în preajmă, servind alături pâine crocantă, pentru a o înmuia în supă.

Ca și un minestrone gustos, această supă poate profita de legumele de sezon, astfel că simțiți-vă liberi să adăugați alte câteva dintre cele care sunt la apogeu și la un preț mic.



SALATĂ VIOAIE ȘI CROCANTĂ CU MIEL & TĂIȚEI

RESTURI DE...

Multicoloră, interesantă, sănătoasă, bogată în arome puternice şi texturi diverse, această salată valorifică la superlativ fâşiile crocante de resturi de carne rumenită, care sunt însoţite de doi dintre cei mai buni prieteni ai mielului, doamna Mentă şi domnul Ardei lute. Salata poate fi servită perfect în câteva tortillas mici, rulate mai apoi – niciodată nu vă va dezamăgi.

6 porţii

Durată totală: 25 de minute

473 calorii

2 bucăţi de ghimbir

2 ardei iuţi roşii proaspeţi

8 linguri de ulei de măsline

4 linguri de oţet de vin roşu

4 linguri de sos de soia sărac în sodiu

300 g de tăiţei de orez medii

2 morcovi

1 castravete

2 inimi de lăptucă

1 căpăţână de salată verde

1 legătură de mentă proaspătă (30 g)

250 g resturi de friptură de miel

1 lingură de seminţe de susan

Curăţaţi ghimbirul, apoi radeţi-l pe răzătoarea fină, împreună cu 1 ardei iute, şi puneţi-le într-un castron mic. Adăugaţi uleiul, oţetul şi sosul de soia, pentru a obţine un dressing; lăsaţi-l deoparte.

Răsturnaţi tăiţeii într-un castron, acoperiţi-i cu apă clocotită şi lăsaţi-i să se înmoaie 15 minute sau până ce se frăgezesc, amestecându-i în răstimpuri cu ajutorul cleştelui de bucătărie, pentru a-i separa. Cu un curăţător de legume, feliaţi morcovii în fâşii lungi, tăiaţi castravetele după plac (eu ador cuţitul ondulat – ar trebui să vă cumpăraţi unul!) şi puneţi-le într-un castron mare pentru salată. Curăţaţi lăptucile, tăiaţi-le în bucăţi neregulate şi aşezaţi-le peste morcovi şi castraveţi. Rupeţi de pe tulpini şi înglobaţi frunzele de mentă, după care scurgeţi tăiţeii şi adăugaţi-i în castronul de salată.

Feliaţi fin sau rupeţi în fâşii carnea de miel, apoi puneţi-o într-o tigaie mare, la foc potrivit, împreună cu seminţele de susan. Amestecând, rumeniţi-le timp de câteva minute sau până când mielul arată bine şi e crocant, iar seminţele au devenit aurii.

Picuraţi dressingul peste ingredientele din castronul de salată şi amestecaţi până când legumele sunt îmbrăcate uniform în sos. Feliaţi subţire ardeiul iute rămas şi presăraţi-l peste salată, apoi completaţi cu mielul crocant cu susan şi serviţi preparatul imediat.

Dacă mergeţi la piaţă, puteţi cumpăra şi alte soiuri de legume în cantităţi mici, cum ar fi păstăi sau boabe tinere de mazăre dulce ori ridichi – toate acestea vor face salata şi mai apetisantă.

PLĂCINTĂ MINUNATĂ DE MIEL

RESTURI DE...

Vă rog mult, încercaţi această plăcintă cu miel şi aluat de patiserie, căci este un adevărat festin. Savoarea provine de la oase şi de la resturile de friptură – dar umplutura conţine şi rinichi, iar modul lent în care aceştia sunt gătiţi conferă un gust delicios şi o aromă grozavă întregului preparat. Ţelina e o altă revelaţie aromatică accesibilă, aşa că aveţi nenumărate motive de a vă bucura de plăcintă.

8 porţii

Durată totală: 2 ore şi 30 de minute (plus timpul de răcire)

360 calorii

2 cepe roşii

2 morcovi

1 ţelină mică

250 g de rinichi de miel

opţional: 1 lingură de grăsime scursă de la friptura de miel

ulei de măsline

1 legătură de cimbru proaspăt (30 g)

opţional: 1 frunză de dafin proaspătă

1 lingură cu vârf de făină simplă

2 linguriţe de muştar englezesc

2 linguriţe de sos Worchestershire

opţional: sos şi oase rămase de la o friptură de miel

250 g resturi de friptură de miel

1 × 400 g conservă de linte

300 g de aluat de patiserie

1 ou mare

Curăţaţi cepele, morcovii, ţelina şi rinichii de miel, după care tăiaţi-le pe toate în cubuleţe cu latura de 1 cm şi puneţi-le într-o oală mare, la foc potrivit, împreună cu puţină grăsime scursă de la friptura de miel, dacă aveţi, sau cu ulei, plus un praf de sare şi o cantitate generoasă de piper. Rupeţi frunzele de cimbru, adăugaţi-o şi pe cea de dafin, dacă aveţi, apoi lăsaţi totul pe foc timp de 30 de minute, amestecând regulat. Prepararea în tihnă va da naştere celor mai surprinzătoare şi mai intense arome pentru umplutura plăcintei.

Încorporaţi făina, muştarul, sosul Worchestershire, 1,5 litri de apă clocotită, sos şi oase rămase de la o friptură de miel. Reduceţi focul, acoperiţi oala şi mai lăsaţi compoziţia să fiarbă lent 1 oră sau până când s-a îngroşat, amestecând ocazional. Îndepărtaţi oasele, asezonaţi, apoi luaţi oala de pe foc şi lăsaţi-o la rece. Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4.

După ce umplutura plăcintei s-a răcit, rupeţi carnea în fâşii, apoi scurgeţi şi adăugaţi lintea, amestecând bine. Răsturnaţi compoziţia într-un vas pentru plăcintă (de circa 25 x 30 cm). Pe o suprafaţă pudrată cu făină, întindeţi aluatul astfel încât să fie puţin mai mare decât vasul şi având grosimea de 3-4 mm, după care crestaţi-l superficial. Bateţi oul şi ungeţi cu el, folosind o pensulă, marginile tăvii. Rulaţi aluatul pe făcăleţ şi întindeţi-l peste preparat. Apăsaţi marginile pentru a se lipi de vas, apoi ungeţi suprafaţa cu ou şi lăsaţi plăcinta în partea de jos a cuptorului 30-40 de minute sau până ce umplutura e foarte fierbinte, iar aluatul, brun-auriu. Se serveşte cu legume verzi de sezon şi muştar.

Puteţi face plăcinta chiar dacă nu aveţi resturi de friptură – înlocuiţi-le cu bucăţi de carne de miel pentru tocăniţă şi combinaţi-le cu rinichii la primul pas al reţetei, având grijă să fie fragede înainte de a aşterne foaia plăcintei.

PASTILLA MAROCANĂ CROCANTĂ CU MIEL

Aproape zilnic, în pieţele din Marrakesh se poate găsi, la preţuri mici, plăcinta numită „pastilla", deseori umplută cu porumbel, prepeliţă, carne de capră sau – precum aici – carne de miel. Iată o versiune simplificată a preparatului, foarte aromată, dar bazată pe resturi, pentru a fi cât mai ieftină. Aceste rulouri înseamnă pentru marocani ceea ce reprezintă pentru britanici pateurile Cornish sau plăcintele cu porc – şi sunt la fel de gustoase!

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 10 minute

540 calorii

100 g de cuşcuş

2 cepe

4 căţei de usturoi

60 g de stafide sultana

ulei de măsline

1 linguriţă de curcuma măcinată

½ linguriţă de seminţe de chimion

250 g resturi de friptură de miel

70 g de brânză feta

4 foi mari de aluat de patiserie

1 lingură de fulgi de migdale sau seminţe de susan

1 linguriţă cu vârf de zahăr pudră

½ linguriţă de scorţişoară măcinată

4 linguri de iaurt natural degresat, pentru servit

1 lingură de pastă harissa ori ulei de chili, pentru servit

Deşertaţi cuşcuşul într-un castron mic, acoperiţi-l cu apă clocotită, după care aşezaţi o farfurie deasupra şi lăsaţi-l astfel timp de 10 minute. Curăţaţi şi tocaţi mărunt cepele, usturoiul şi, împreună cu stafidele, puneţi-le într-o oală mare la foc moderat, cu puţin ulei, curcuma şi seminţele de chimion. Prăjiţi-le aproximativ 15 minute sau până când s-au înmuiat, amestecând în răstimpuri. Feliaţi subţire mielul, apoi adăugaţi-l în oală şi mai lăsaţi-o pe foc încă 5 minute, după care daţi-o deoparte. Aeraţi cuşcuşul şi înglobaţi-l în amestecul cu miel, laolaltă cu brânza feta sfărâmată, apoi asezonaţi până ce este exact pe gustul vostru, fiind generoşi cu piperul negru.

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Lucrând rapid, căci aluatul de patiserie se usucă uşor, întindeţi foile pe o suprafaţă curată şi ungeţi-le cu ulei, folosind o pensulă de bucătărie. Repartizaţi pe ele în mod egal amestecul cu miel, întinzându-l de-a lungul laturii mai mici a fiecărei foi. Rulaţi-le pe rând până la jumătate, pliaţi înăuntru marginile, după care continuaţi să le rulaţi ca pe nişte trabucuri mari. Aşezaţi-le într-o tavă neaderentă, ungeţi partea de deasupra cu puţin ulei şi presăraţi fulgii de migdale ori seminţele de susan. Cerneţi în ploaie zahărul pudră şi scorţişoara, apoi lăsaţi rulourile la copt în jur de 25 de minute sau până când capătă o nuanţă aurie şi devin crocante. Serviţi-le cu iaurt, alături de sosul harissa ori uleiul de chili, în care să le cufundaţi când şi când. Sunt excelente cu o salată verde simplă.

Puteţi combina orice fel de carne preparată rămasă cu aceste minunate arome marocane – oricum, pastilla va fi un deliciu.

BIRYANI INCREDIBIL DE MIEL

RESTURI DE...

Gustos şi consistent, biryani reprezintă unul dintre cele mai apreciate preparate indiene. S-a numărat întotdeauna printre acele reţete minunate care au proprietatea de a folosi resturile – aşa cum italienii ar proceda cu lasagna sau cum britanicii ar prepara o umplutură pentru plăcintă –, iar aromele şi suculenţa fripturii de miel se potrivesc perfect.

6 porţii

Durată totală: 2 ore şi 30 de minute

462 calorii

resturi de oase de miel

400 g de orez basmati

2 bucăţi de ghimbir

6 căţei de usturoi

2 cepe roşii

ulei de măsline

opţional: grăsime scursă de la friptura de miel

450 g de spanac congelat

1 ardei iute roşu proaspăt

2 linguriţe cu vârf de pudră de curry

2 linguri de făină simplă

2 linguri de chutney de mango

oţet de vin roşu

250 g resturi de friptură de miel

opţional: sos rămas de la friptura de miel

1 mână de fulgi de migdale

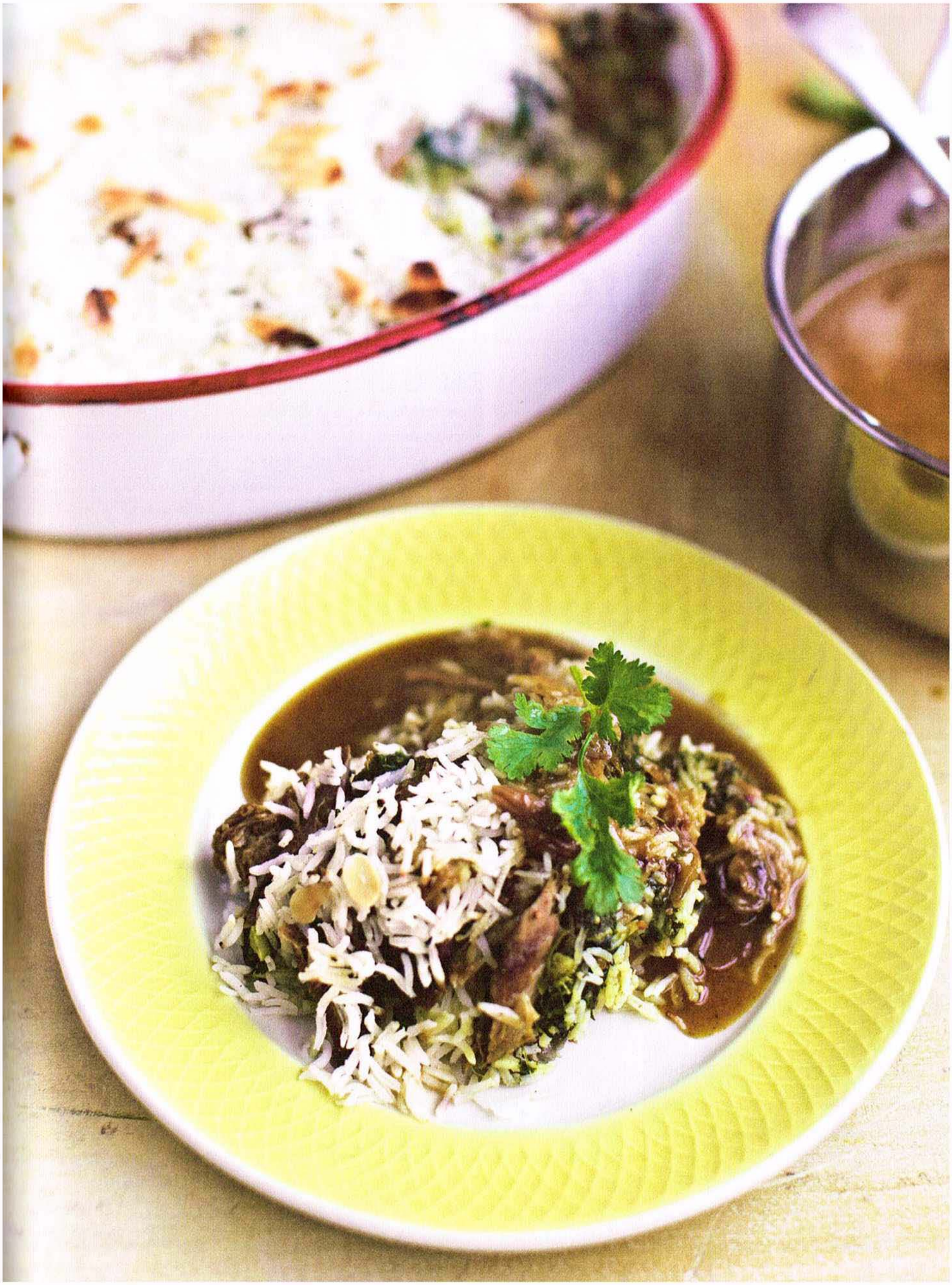
iaurt natural degresat, pentru servit

opţional: câteva fire de coriandru proaspăt

Pentru a obţine o supă, puneţi oasele rămase de la friptura de miel de duminică într-o oală mare – sfărâmaţi-le puţin cu ajutorul unui făcăleţ, dacă puteţi –, după care acoperiţi-le cu 1,5 litri de apă şi lăsaţi-le să fiarbă la foc mediu timp de 1 oră, înlăturând impurităţile apărute la suprafaţă. Strecuraţi supa printr-o sită mare şi lăsaţi-o alături, pentru a adăuga mai apoi savoarea ei minunată tocanei şi sosului.

Preparaţi orezul conform instrucţiunilor de pe pachet, clătiţi-l sub jet de apă rece şi scurgeţi-l. Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Curăţaţi şi tocaţi mărunt ghimbirul, usturoiul şi ceapa, apoi împărţiţi-le în două tigăi mari, aşezându-le pe ambele la foc potrivit şi adăugând puţin ulei în fiecare (dacă aveţi grăsime scursă de la friptura de miel, folosiţi o lingură din aceasta în locul uleiului, pentru un plus de aromă). Căliţi legumele 10 minute, amestecând regulat, după care adăugaţi spanacul congelat într-una dintre tigăi, cu puţină apă; gătiţi-l la foc mic, timp de 10 minute sau până când capătă o culoare închisă, apetisantă. Asezonaţi-l după gust şi lăsaţi tigaia deoparte. Între timp, feliaţi subţire ardeiul iute şi puneţi-l în a doua tigaie, împreună cu pudra de curry, făina, chutney-ul de mango, un strop de oţet şi carnea de miel desfăcută în fâşii. Amestecaţi bine, adăugaţi sosul rămas de la friptura de miel, dacă aveţi, apoi turnaţi supa preparată şi lăsaţi totul să fiarbă la foc mic 20 de minute sau până când compoziţia arată bine şi s-a îngroşat. Asezonaţi-o după gust şi strecuraţi-o, pentru a separa tocana de sos.

După ce condimentaţi orezul, întindeţi jumătate din cantitate într-o tavă de copt (de 25 x 30 cm) tapetată cu grăsime. Adăugaţi spanacul şi tocana de miel rămasă în strecurătoare, aşternând apoi un strat final de orez şi presărând migdalele. Acoperiţi tava cu folie de aluminiu şi lăsaţi-o la cuptor circa 40 de minute sau până ce biryani s-a încins în interior, înlăturând folia la jumătatea timpului. Serviţi preparatul cu sosul fierbinte şi cu iaurt alături, răsfirând deasupra, dacă doriţi, frunze de coriandru.



CUMPĂRĂ ISTEȚ

IROSEȘTE MAI PUȚIN

FOLOSIȚI IERBURI AROMATICE PROASPETE

PLANTATE

Faptul că putem găsi ierburi aromatice la supermarketuri e grozav, dar acestea costă destul. Cumpărate de la piaţă sunt, în general, de două ori mai ieftine, însă cele mai multe pot fi cultivate de fiecare dintre noi, aproape tot anul. Eu încerc să cumpăr doar plantele proaspete delicate, când îmi sunt necesare, deoarece clima răcoroasă britanică nu-mi permite să le cresc. Totuşi, am cultivat cu succes plante lemnoase – rozmarin, cimbru, dafin, oregano, salvie, măghiran, ba chiar şi mentă, care, deşi e gingaşă, creşte cu stoicism zece luni pe an. Cumpăraţi răsaduri de ierburi şi plantaţi-le în ghivece, în jardiniere sau în grădină. Vă trebuie doar puţin pământ, puţin soare, puţină apă şi puţină dragoste.

GRATUITE

Dacă vreţi să faceţi economii, fiţi atenţi data viitoare când ieşiţi din casă. Sunt mari şanse să existe arbuşti de rozmarin, cimbru, salvie şi dafin pe lângă care treceţi zilnic – şi, sincer, câteva ciupituri făcute cu grijă nu vor supăra pe nimeni. Cereţi-i voie proprietarului să luaţi câteva frunze dacă planta se află pe o proprietate privată, dar nu culegeţi nimic dintr-o rezervaţie naţională, de pe o proprietate a Ministerului Apărării, din parcuri ale Casei Regale sau de pe terenuri similare. Nu exageraţi şi nu scoateţi plantele din rădăcină – vorbesc doar despre câteva fire din condimentul care vă trebuie –, deci nu culegeţi mult, lăsând planta să se regenereze. Apoi, fiţi foarte atenţi: nu culegeţi niciodată frunze care nu ştiţi exact ce sunt!

ÎN ULEI

Puteţi lichefia orice plantă folosind puţin ulei de măsline – doar treceţi-o printr-o sită şi congelaţi uleiul aromatizat într-o tavă pentru cuburi de gheaţă. Ambalaţi-le şi etichetaţi-le, astfel încât să le aveţi ca punct de pornire pentru sosuri, supe şi tocăniţe, pentru a prepara cei mai buni cartofi copţi ori când gătiţi carne sau peşte – de fapt, lista e fără sfârşit, iar aceste cuburi vor reprezenta o adevărată armă în arsenalul vostru de intensificare a aromelor. Puteţi chiar să desprindeţi frunze de ierburi proaspete, să le aşezaţi în tava pentru cuburi de gheaţă, iar apoi să le acoperiţi cu ulei şi să le congelaţi.

PROASPETE

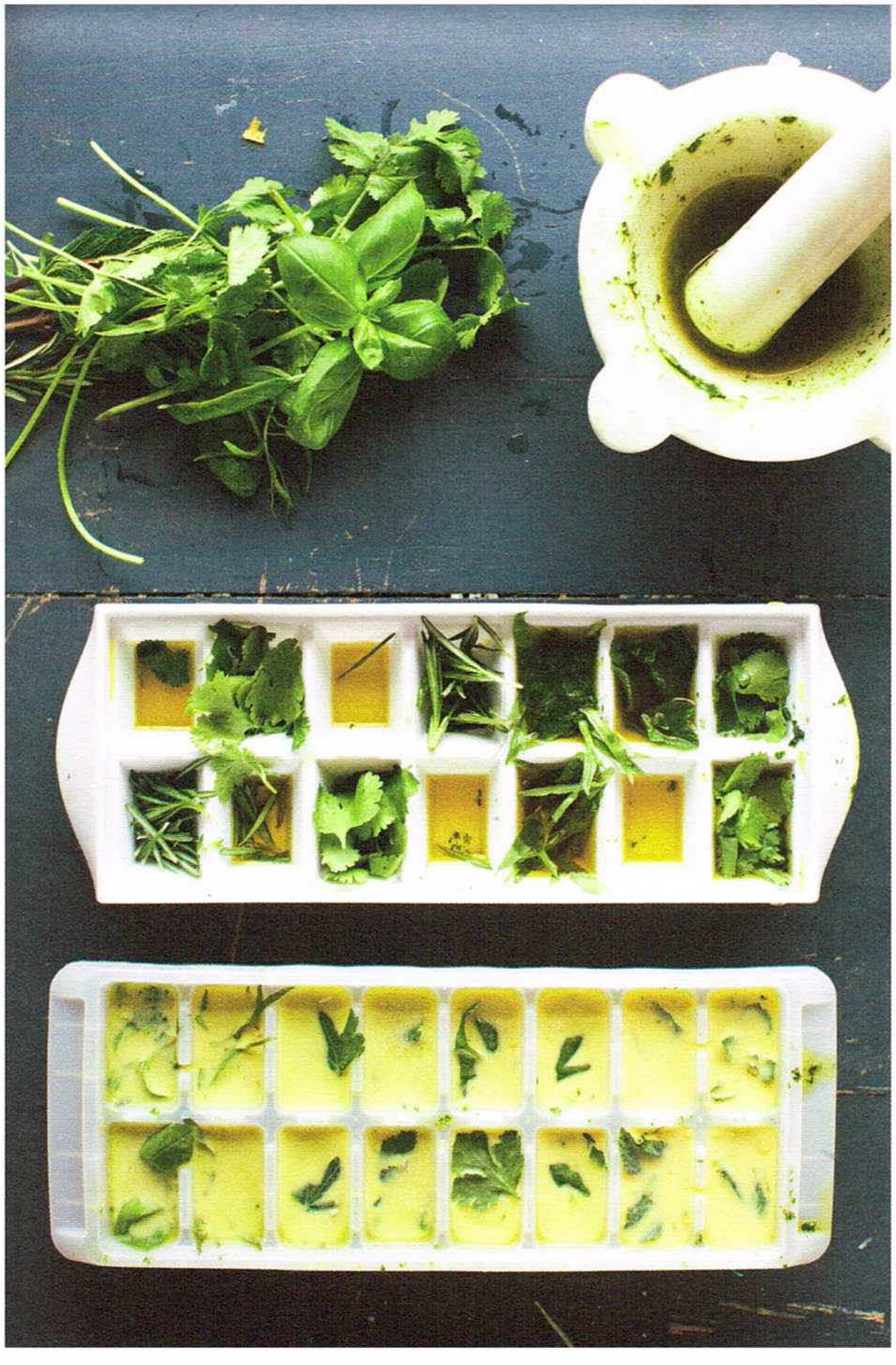
Pentru a păstra ierburile proaspete cât mai mult timp posibil, prindeţi-le în legături, tăiaţi-le codiţele, apoi înveliţi-le într-un prosop de hârtie umed şi introduceţi-le în frigider – iată marele secret al prospeţimii.

ÎN UNT

Tocaţi ierburile şi amestecaţi-le cu usturoi descojit pisat, apoi înglobaţi-le în unt la temperatura camerei şi rulaţi compoziţia obţinută, de forma unui sul nu prea gros, în hârtie cerată. Lăsaţi pachetul în frigider timp de 30 de minute, pentru a se întări, după care desfaceţi-l şi tăiaţi-l în felii de 1 cm grosime. Ambalaţi-l la loc şi păstraţi-l în frigider până când vă trebuie; astfel, veţi avea discuri mici gata pregătite pentru omletă, risotto, fripturi, paste, preparate cu legume, carne, peşte – pentru orice gătiţi!

USCATE

Uscarea nu doar că păstrează ierburile, dar le conferă şi o aromă total diferită. Aşezaţi-le într-un spaţiu cald, cum ar fi în preajma cuptorului ori pe un raft lângă un radiator, sau agăţaţi-le pur şi simplu într-un cui (separaţi-le, pentru a se deshidrata uniform). Eu am reuşit să usuc busuioc, mentă, pătrunjel, oregano înflorit şi plante lemnoase. Lăsaţi-le la uscat cel puţin 12 ore, pentru a le păstra în cea mai bună formă şi a obţine cea mai minunată aromă. Odată ce au devenit sfărâmicioase, mutaţi-le într-un borcan. Vor fi grozave presărate pe salate, răsfirate pe un peşte sau adăugate peste brânzeturi sau platouri cu aperitive.



KOFTAS SFÂRÂITOARE DE MIEL

Aceste koftas de miel, extrem de simplu de făcut şi sătioase, te umplu de bucurie – imediat ce s-au fript bine, sunt rostogolite prin diverse condimente, înainte de a fi învelite într-o foaie moale de tortilla, cu varză şi legume crocante. Sunt minunate vara, preparate pe grătar la iarbă verde – afumate şi frumos rumenite.

4 porţii

Durată totală: 35 de minute

472 calorii

¼ varză roşie

2 linguri de oţet de vin alb

1 lingură de zahăr pudră

50 g de fistic în coajă

1 linguriţă de seminţe de fenicul

½ salată iceberg

50 g de pâine întărită

400 g de carne tocată de miel

sos dulce de chili

4 foi de tortilla mici

8 ridichi

iaurt natural degresat, pentru servit

Tocaţi foarte, foarte subţire varza, îndepărtând cotorul, şi puneţi-o într-un castron, cu oţetul, zahărul, plus un praf de sare şi piper. Frământaţi-o uşor, folosindu-vă mâinile, şi lăsaţi-o deoparte. Zdrobiţi fisticul descojit şi seminţele de fenicul într-un mojar sau procesaţi-le în robotul de bucătărie până ce devin cât mai fine, apoi presăraţi-le pe o planşetă şi lăsaţi-le deoparte. Feliaţi salata iceberg.

În robot, procesaţi pâinea, cu un praf de sare şi piper, până când obţineţi firimituri, după care aşezaţi-o într-un castron, alături de carnea de miel. Frământaţi-le şi amestecaţi-le, apoi împărţiţi compoziţia în 4 bucăţi şi modelaţi-o pe fiecare pe câte o frigare, în forma unui cârnat lung – dacă vi se pare cam rustic, iar carnea preia forma degetelor voastre, să ştiţi că şi aceasta e o parte din prepararea reţetei (când faceţi koftas pe tigaia-grătar, folosiţi ţepuşe din lemn pentru frigărui, de mărimea potrivită şi înmuiate în apă). Aprindeţi cărbunii sub grătar sau aşezaţi o tigaie-grătar pe flacără mare, până ce se încinge foarte bine. Adăugaţi koftas şi preparaţi-le după gust – mie îmi plac pătrunse, cu o nuanţă rumenă şi sfârâind la exterior. Luaţi-le de pe foc, ungeţi-le cu sos dulce de chili, după care tăvăliţi-le prin fistic şi fenicul.

Rumeniţi puţin fiecare tortilla pe grătar, apoi umpleţi-le cu o felie de salată verde, o kofta, două ridichi şi puţin iaurt. Stoarceţi varza şi adăugaţi câte o mână în fiecare foaie de tortilla, apoi serviţi deliciul.

Puteţi folosi reţeta pentru a profita şi de alte legume crocante, precum morcovii şi ceapa, pe lângă salata verde şi ridichile, iar dacă aveţi, adăugaţi ierburi proaspete delicate, aromate, ca menta şi pătrunjelul.

Ţepuşele plate pentru frigărui vă fac munca mai uşoară, cele rotunde tinzând să se învârtească în carnea tocată. Ca alternativă, recomand folosirea laolaltă a două beţe pentru frigărui şi modelarea unei kofta în jurul ambelor, ca în imagine. Puteţi curăţa câteva tulpini de rozmarin, urmând să ornaţi cu frunzele, pentru un plus de aromă şi un aspect elegant.

REGELE TUTUROR BURGERILOR

Acest preparat se înscrie în categoria premium a burgerilor pe care vă puteți pune mânuțele neastâmpărate și pofticioase în restaurante, baruri și la chioșcurile stradale din întreaga Anglie. Am ales combinația ideală de miel și brânză cu mucegai albastru, îmbunătățind-o cu măr crocant, spanac, ceapă roșie și ardei jalapeño – astfel devine un vis culinar încântător.

4 porții

Durată totală: 20 de minute

492 calorii

1 ceapă roşie

oţet de vin roşu

500 g de carne tocată de miel

40 g de brânză Stilton

4 chifle pentru burgeri

1 măr

sos de roşii (ketchup)

opţional: 1 mână mare de spanac tânăr

opţional: ardei jalapeño muraţi

Curăţaţi ceapa, feliaţi-o foarte subţire pe răzătoarea verticală (folosiţi elementul de siguranţă!) sau de mână, utilizând cuţitul cu îndemânare, şi puneţi-o într-un castron, cu puţin oţet şi un praf de sare. Amestecaţi şi stoarceţi amestecul, pentru a face o saramură rapidă. Lăsaţi-o deoparte.

Aşezaţi o tigaie-grătar la foc mare, pentru a se încinge foarte bine. Frământaţi carnea tocată timp de 30 de secunde, după care împărţiţi-o în patru bucăţi. Modelaţi-le sub forma unor chiftele de mărimea chiflelor pentru burgeri (se vor micşora puţin la gătit); asezonaţi cu sare şi piper. Gătiţi chiftelele pe tigaia-grătar fierbinte timp de 4 minute, apoi întoarceţi-le şi sfărâmaţi deasupra, imediat, brânza Stilton. Lăsaţi-le la fript încă 4 minute sau până când burgerii sunt rumeniţi şi abia pătrunşi, iar la final acoperiţi-i lejer cu folie de aluminiu, pentru a facilita topirea brânzei.

Între timp, tăiaţi chiflele pentru burgeri în jumătate şi rumeniţi-le uşor. Feliaţi subţire mărul (eu ador cuţitul ondulat – ar trebui să vă cumpăraţi unul!), iar când sunteţi gata de asamblare, ungeţi baza chiflelor cu puţin sos de roşii, adăugaţi câteva felii de măr, apoi puţin spanac şi câţiva ardei jalapeño muraţi, dacă aveţi. Completaţi cu burgerii cu brânză. Stoarceţi lichidul sărat din ceapă şi împărţiţi-o între burgeri, după care aşezaţi capacele (adăugând încă puţin sos de roşii, dacă doriţi). Apăsaţi uşor, cântaţi prima strofă din imnul naţional – suficient cât să permită sucurilor delicioase să pătrundă în chiflă –, după care daţi atacul asupra regelui tuturor burgerilor. Victorie!

Aceste sandviciuri grandioase pot fi preparate şi cu porc, vită, vânat sau cu amestecuri de carne, în locul mielului. Dacă nu aveţi brânză cu mucegai albastru, o bucată de Cheddar se va dovedi la fel de savuroasă.

CHEBAP CIPRIOT DE MIEL

Deşi fript pe grătar la un picnic chebapul e un adevărat deliciu, şi cel făcut în casă, pe tigaia-grătar, se poate bucura de acelaşi succes. Un asemenea preparat a combinat întotdeauna perfect bucăţi de carne mai scumpe cu unele mai ieftine şi cu pâine, care va absorbi toate sosurile. Tăiaţi la aceleaşi dimensiuni bucăţile ce vor ajunge pe ţepuşe, încât să se gătească în mod uniform. Minunat!

4 porţii

Durată totală: 45 de minute

(plus timpul pentru marinat)

478 calorii

150 g de ficat de miel

2 căţei de usturoi

1 linguriţă cu vârf de coriandru măcinat

1 linguriţă cu vârf de oregano uscat

1 linguriţă rasă de boia dulce

1 lămâie

ulei de măsline

250 g file de gât de miel

3 felii groase de pâine întărită

opţional: 12-16 frunze de dafin proaspete

2 cepe verzi

½ castravete

2 roşii coapte

1 salată verde

½ legătură de mentă proaspătă (15 g)

oţet de vin roşu

ulei de măsline extravirgin

1 casoletă de creson

4 pitta

opţional: iaurt natural degresat, pentru servit

Înmuiaţi ficatul într-un vas cu apă, lăsându-l câteva minute. Curăţaţi usturoiul şi transformaţi-l într-o pastă, în mojar. Adăugaţi coriandrul, oregano şi boiaua, radeţi coaja de lămâie deasupra, plus zeama de la o jumătate de lămâie şi încorporaţi 3 linguri de ulei de măsline. Tăiaţi carnea de miel şi pâinea în cuburi de 2,5 cm, iar ficatul scurs, în bucăţi de 2 cm, după care combinaţi-le cu marinata şi lăsaţi-le acoperite cel puţin 1 oră sau, preferabil (pentru o aromă mai intensă), peste noapte, în frigider.

Când sunteţi gata de gătit, încingeţi grătarul cu cărbuni sau o tigaie-grătar la foc iute. În cazul în care folosiţi o tigaie, asiguraţi-vă că ţepuşele sunt de dimensiunea adecvată (dacă sunt din lemn, în prealabil înmuiaţi-le în apă, ca să nu ia foc), apoi înfigeţi pe 4 ţepuşe carnea marinată, ficatul şi pâinea (mie îmi place să adaug între bucăţi 3-4 frunze de dafin, căci pe măsură ce se ard eliberează o aromă minunată). Frigeţi chebapul după preferinţă, întorcând ţepuşele pe toate părţile, până ce se rumenesc uniform.

Între timp, curăţaţi ceapa verde şi tocaţi-o, alături de restul legumelor pentru salată şi frunzele de mentă, amestecând pe parcurs. Picuraţi deasupra puţin oţet, de două ori mai mult ulei de măsline extravirgin şi un praf de sare şi piper; continuaţi să le mărunţiţi şi să le amestecaţi până ce obţineţi textura dorită, apoi garnisiţi cu grămăjoare de creson. Serviţi chebapul şi salata într-o tavă mare, alăturându-le pittele prăjite şi iaurt (dacă folosiţi) şi presărând deasupra încă puţină boia. La final, invitaţi-vă musafirii să-şi alcătuiască propriul chebap.

Cu siguranţă veţi găsi ţepuşe din lemn de unică folosinţă, însă mie îmi plac cele lungi, rustice, din metal – investind într-un set, îl veţi putea întrebuinţa o viaţă.

Peste

• REȚETE CU PEȘTE •

Discuţiile cu vânzătorul de la pescărie, înţelegerea importanţei de a găti peşte proaspăt, cunoaşterea avantajelor produselor luate de la supermarket, găsirea unui echilibru între folosirea peştelui congelat şi a celui de crescătorie, când e cazul – asta am încercat să arăt în capitolul de faţă. Reţetele sunt variate, interesante, delicioase şi ilustrează cum să îmbrăţişezi fiecare dintre opţiuni. Gestionarea corectă şi protecţia mediului reprezintă o mare problemă, iar noi, oamenii, am pescuit masiv în unele zone. Hugh Fearnley-Whittingstall ridică această problemă în mod pertinent, aşa că merită să îi vizitaţi site-ul, fishfight.net, pentru informaţii actualizate. Ca să procedaţi responsabil, căutaţi peşte corespunzând standardelor internaţionale MSC şi întrebaţi-l pe vânzătorul specializat dacă s-au respectat toate normele de sustenabilitate.

CA LA MAMA ACASĂ

Friptură de somon 218

REȚETE CU RESTURI

Tacos gustoşi cu somon 220

Somon – 4 variante minunate 224

Plăcintă de somon în foitaj 226

Salată cu somon în stil vietnamez 228

MAI MULTE REȚETE

Plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230

Curry tikka fantastic cu peşte 232

Bulete dulci-acrişoare 234

Turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238

Paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240

Midii la grătar cu usturoi, supă dulce de roşii 242

Paste carbonara cu macrou afumat 244

Preferatele mele spaghete siciliene cu sardele 248

Păstrăv al forno 250

Paste cu midii şi fasole 252

Piadina cu pastă de ton 254

Tocană portugheză de peşte 256

Pate de scrumbie afumată 258

IROSEȘTE MAI PUȚIN Pâinea întărită e un lucru minunat 236

CUMPĂRĂ ISTEȚ Cunoaşteţi-vă . . . vânzătorul de peşte 246

Friptură de somon ca la mama acasă

Somonul se poate găsi uneori la ofertă în pieţe sau la supermarketuri, aşa că nu-i imposibil să cumpăraţi o bucată mare la un preţ accesibil – este una dintre realităţile comerţului cu peşte, atunci când există surplus. Folosiţi acest lucru ca pe o oportunitate, preparând totul odată – e minunat, palpitant şi vă va oferi resturi nemaipomenite, pe care vă voi arăta cum să le utilizaţi, astfel încât să pregătiţi şi alte mese delicioase în zilele următoare.

6 porţii, plus resturi

Durată totală: 45 de minute

495 calorii

1 × 1,5 kg bucată de somon cu piele, fără solzi şi fără oase

ulei de măsline

6 fire de rozmarin proaspăt

1,2 kg de cartofi noi

1 linguriţă cu vârf de muştar de Dijon

ulei de măsline extravirgin

oţet de vin roşu sau alb

2 salate verzi

6 linguri cu vârf de iaurt natural degresat

½ legătură de mărar proaspăt (15 g) sau 1 linguriţă cu vârf de mărar uscat

40 g de brânză feta

1 lămâie

Aveţi grijă ca somonul să fie bine curăţat de solzi înainte să-l preparaţi, ca să vă puteţi bucura de pielea lui grozavă.

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Aşezaţi somonul, cu pielea în sus, într-o tavă mare de friptură, apoi stropiţi-l cu ulei de măsline (dacă am vreun borcan de roşii uscate la soare desfăcut, eu prefer să folosesc puţin ulei de acolo, pentru un plus de arome). Adăugând un praf de sare şi piper, tapetaţi bine somonul, după care răsfiraţi frunzele de rozmarin. Coaceţi peştele pe grătarul de sus al cuptorului circa 25 de minute sau până când s-a pătruns.

Între timp, răzuiţi coaja cartofilor şi fierbeţi-i, într-o oală mare cu apă sărată clocotită, 20-25 de minute sau până ce s-au înmuiat (durata variază în funcţie de dimensiuni şi de cât de proaspeţi sunt cartofii). Amestecaţi într-un castron muştarul, câte 2 linguri de ulei de măsline extravirgin şi oţet, împreună cu un praf de sare şi piper. Spălaţi frunzele de salată întregi (după ce scoateţi cotorul), uscaţi-le şi întindeţi-le pe un platou, apoi stropiţi-le cu sosul.

Scurgeţi cartofii şi lăsaţi-i să se răcorească, în timp ce combinaţi iaurtul cu puţin ulei de măsline extravirgin şi un strop de oţet. Tocaţi şi adăugaţi mărarul, după care înglobaţi cartofii; asezonaţi după gust şi răsturnaţi compoziţia pe un al doilea platou. Sfărâmaţi brânza feta peste cartofi şi peste salata verde.

Aranjaţi somonul pe un alt platou frumos (îl puteţi servi fierbinte sau la temperatura camerei). Curăţaţi cu grijă toată pielea într-o singură bucată şi aşezaţi-o din nou în tavă, cu faţa în jos, introduceţi-o în cuptor pentru câteva minute, până ce devine aurie şi crocantă, apoi aşezaţi-o la loc peste somon – când se va răci, va fi crocantă şi delicioasă. Serviţi peştele cu garnitura de cartofi noi în sos şi cu salata verde, alăturând felii de lămâie, pentru stropit.

RESTURI DE...

Tacos gustoși cu somon

Ador foile calde de taco, ce învelesc umpluturi interesante şi ascund arome surprinzătoare. Joaca alternării texturilor şi temperaturilor – moale şi crocant, cald şi rece – va completa plăcerea de a mânca un astfel de preparat. Iată reţeta pentru a vă face singuri tacos, un lucru foarte bun şi sănătos, mai degrabă decât să apelaţi mereu la cei cumpăraţi de-a gata.

6 porții

Durată totală: 45 de minute

393 calorii

250 g de făină simplă, plus o cantitate mică pentru pudrat

ulei de măsline

½ ceapă roşie

¼ castravete

2 linguri de oţet de vin alb

2 fructe de avocado coapte

6 linguri de iaurt natural degresat

2 lămâi verzi

1 legătură de mentă proaspătă (30 g)

opţional: resturi de piele de somon preparată

375 g de resturi de somon preparat

opţional: sos iute de chili

Puneţi făina într-un castron mare, împreună cu un praf de sare, şi formaţi o adâncitură în mijloc. Adăugaţi în ea 2 linguri de ulei şi 150 ml de apă şi, folosind o furculiţă, amestecaţi şi omogenizaţi totul. Când ingredientele au dat naştere unui aluat, transferaţi-l pe o suprafaţă pudrată cu făină, frământaţi-l până când devine moale, apoi împărţiţi-l în 12 sfere şi acoperiţi-le cu un prosop de bucătărie umed.

Curăţaţi şi feliaţi mărunt ceapa roşie, tăiaţi castravetele în bastonaşe, apoi puneţi-le într-un castron, cu oţetul şi o cantitate generoasă de sare; frământaţi-le, după care lăsaţi-le deoparte. Stoarceţi pulpa de avocado în alt castron, îndepărtând coaja şi sâmburele, apoi adăugaţi iaurtul şi zeama de la 1 lămâie verde. Rupeţi şi tocaţi mărunt jumătate din frunzele de mentă (păstraţi restul pentru garnisit), înglobaţi-le, după care zdrobiţi-le pe toate cu o furculiţă sau procesaţi-le în blender până ce rezultă o pastă; daţi-o deoparte.

Întindeţi una dintre sferele de aluat până când se subţiază, rotind-o pe măsură ce lucraţi şi pudrând-o cu făină în plus, dacă e cazul, încât să obţineţi un cerc perfect (cu diametrul de circa 15 cm). Aşezaţi o tigaie la foc moderat şi prăjiţi foaia timp de 1 minut pe fiecare parte (trebuie să se coloreze foarte puţin, rămânând moale şi flexibilă). Rulaţi-o pe următoarea, în timp ce prima încă se găteşte, stivuind foile de taco în folie de aluminiu pe măsură ce sunt gata, pentru a le păstra calde. Dacă aveţi resturi de piele de somon preparată, rumeniţi-le în tigaie câteva minute, la final.

Stoarceţi lichidul sărat din ceapă şi castraveţi, apoi duceţi totul la masă. Invitaţi-vă musafirii să-şi umple singuri foile de taco, ungându-le cu pasta de avocado şi completând cu o mână de legume stoarse, fâşii de somon deja preparat, câteva bucăţele de piele crocantă, sos de chili, frunzele de mentă păstrate şi puţină zeamă de lămâie verde. Un rai pentru papilele gustative!

ULA
SAUCE
GINAL

ORIGINAL

RESTURI DE ...

Somon – 4 variante minunate

Iată variantele pe care le prefer pentru a-mi prepara un brunch, un prânz sau o cină cu somon.

Somon & omletă

393 calorii

2 porții

Durată totală: 5-10 minute

Spargeţi 4 ouă mari într-un castron şi bateţi-le, cu un praf de sare şi piper. Încingeţi o tigaie la foc mediu, adăugaţi puţin ulei de măsline şi unt nesărat (cât o nucă), apoi turnaţi ouăle şi amestecaţi cu o spatulă la fiecare 15 secunde, până ce obţineţi fâşii de omletă mătăsoase şi moi. Între timp, prăjiţi 2 felii frumoase de pâine şi stropiţi-le cu ulei de măsline extravirgin. Cu ajutorul unei linguri, aşezaţi ouăle deasupra, împărţiţi în două, răsfiraţi 100 g de resturi de somon preparat, asezonaţi cu piper negru, adăugaţi zeamă de lămâie şi serviţi. Preparatul merge foarte bine stropit cu sos Tabasco.

Sandvici simplu cu somon

358 calorii

1 porție

Durată totală: 5 minute

Puneţi 1 lingură de maioneză de calitate sau iaurt natural degresat într-un castron, laolaltă cu 1 linguriţă rasă de muştar englezesc sau de hrean ras de la borcan (din care preferaţi), un praf de sare şi piper, plus o cantitate generoasă de zeamă de lămâie. Tocaţi mărunt şi adăugaţi 2 fire de mărar proaspăt sau pudră de mărar uscat (dacă aveţi), apoi amestecaţi. Ungeţi 2 felii frumoase de pâine proaspătă sau prăjită cu un strat subţire de unt, presăraţi deasupra 60 g de resturi de somon preparat, completaţi cu maioneza condimentată sau cu iaurtul. Adăugând o mână de creson, asamblaţi sandviciul şi atacaţi-l.

Cartofi copți în coajă cu somon

414 calorii

4 porții

Durată totală: 1 oră și 5 minute

Încingeţi cuptorul la 190°C/treapta 5. Spălaţi 4 cartofi pentru copt şi împungeţi-i cu o furculiţă din loc în loc. Asezonaţi-i uşor cu sare şi piper, apoi lăsaţi-i la cuptor circa 1 oră sau până când devin crocanţi la exterior şi pufoşi în interior. Tocaţi mărunt ½ legătură de arpagic proaspăt (păstrând o parte din frunzele lungi pentru ornat) şi puneţi-l într-un castron, cu 300 g de brânzică de casă, 300 g de resturi de somon preparat şi zeamă de lămâie din belşug (adăugând un strop de sos Tabasco, dacă vă place); amestecaţi totul şi asezonaţi după gust. Crestaţi câte un „X" într-un capăt al cartofilor, apăsaţi la extremitatea opusă pentru a-i desface, apoi umpleţi-i cu crema de somon, presăraţi deasupra arpagicul păstrat şi savuraţi cartofii copţi.

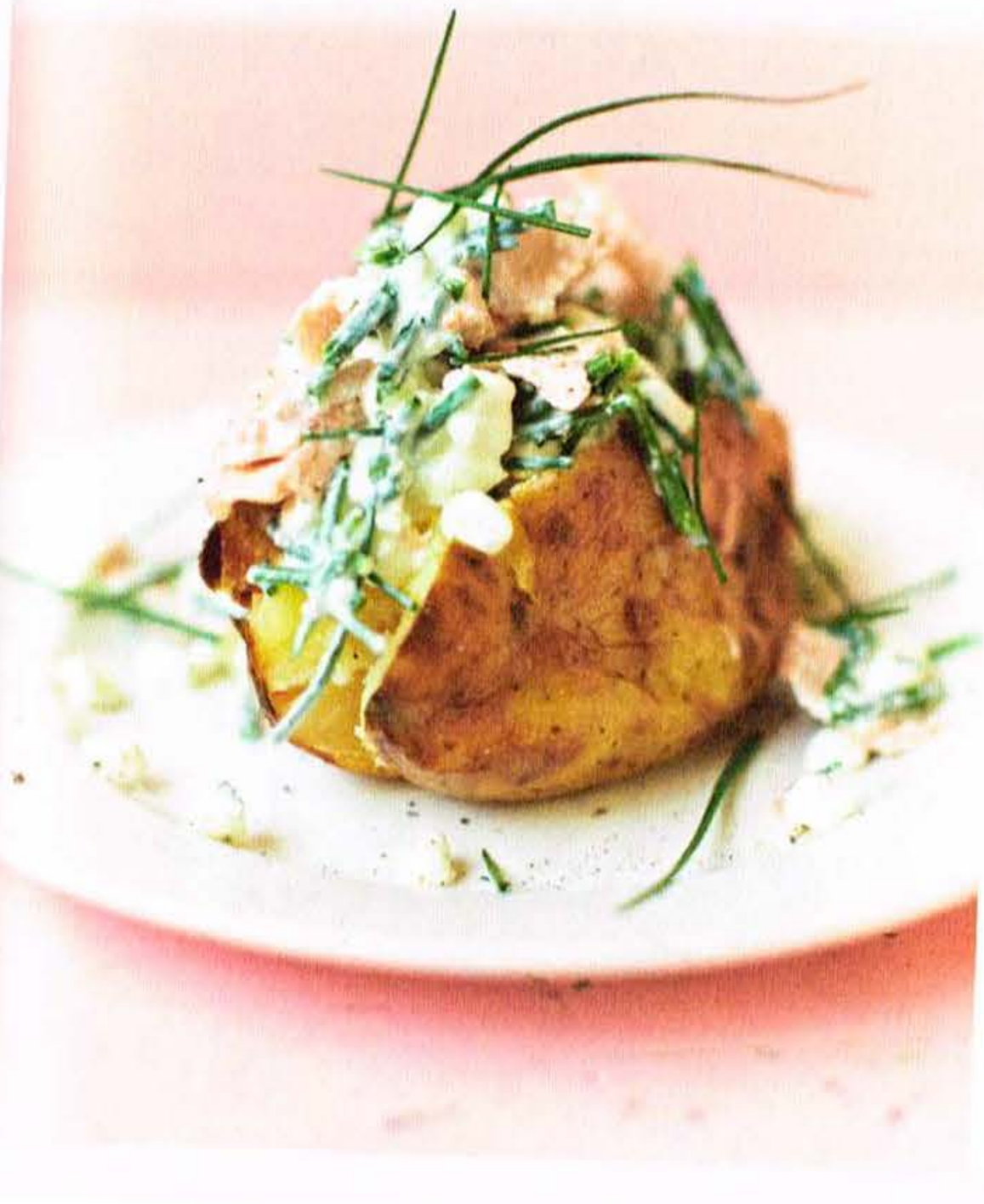
Tagliatelle mătăsoase cu somon

537 calorii

4 porții

Durată totală: 15-20 de minute

Fierbeţi 320 g de tagliatelle uscate într-o oală cu apă sărată clocotită, conform indicaţiilor de pe pachet. Între timp, turnaţi 75 ml de smântână slabă într-o crăticioară şi clocotiţi-o, apoi radeţi deasupra coaja de la 1 lămâie şi adăugaţi un praf de sare şi piper. Bateţi 1 ou mare cu 40 g de parmezan ras fin şi zeamă de lămâie din belşug. Păstraţi o cană din apa în care au fiert pastele, după care scurgeţi-le, readuceţi-le în oală şi adăugaţi smântâna. Omogenizaţi bine, apoi rupeţi în fâşii 300 g de resturi de somon preparat şi înglobaţi lent compoziţia cu ou, amestecând continuu pastele. Dacă e cazul, subţiaţi cu un strop din apa de la fiert, apoi finisaţi cu parmezan ras deasupra. Cu o salată verde proaspătă alături, preparatul va fi un deliciu.



RESTURI DE ...

Plăcintă de somon în foitaj

Minunată la un prânz sau ca o cină uşoară, o asemenea plăcintă cu foitaj arată şi este fantastică – crocantă la exterior, pufoasă şi moale la interior. Pe lângă somon, să le mulţumim prazului şi dovleceilor preparaţi molcom, care devin uimitori atunci când li se acordă timp pentru a se înmuia şi a se îndulci. Aceste legume îmbogăţesc peştele, completându-l perfect.

6 porţii

Durată totală: 1 oră şi 50 de minute

449 calorii

3 fire de praz

2 dovlecei mari

ulei de măsline

2 fire de cimbru proaspăt

200 g de resturi de somon preparat

100 g de brânză feta

1 lămâie

3 ouă mari

1 × 250 g pachet de foi de plăcintă

15 g de parmezan

1 salată verde romană

1 castravete

3 linguri de ulei de măsline extravirgin

Curăţaţi şi tocaţi mare prazul şi dovleceii, după care puneţi legumele într-o tigaie încăpătoare la foc scăzut, împreună cu puţin ulei de măsline şi cu frunzele de cimbru. Lăsaţi-le să se gătească lent 30 de minute sau până când se înmoaie şi capătă o uşoară nuanţă aurie, acoperind tigaia în primele 15 minute şi amestecând regulat. Odată ce sunt moi şi s-au îndulcit, asezonaţi-le cât să vă fie pe plac şi lăsaţi-le deoparte, să se răcească, 5-10 minute.

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Rupeţi somonul în fâşii şi adăugaţi-le în amestec; sfărâmaţi deasupra brânza feta, radeţi coaja lămâii, spargeţi ouăle şi amestecaţi bine totul. Aşezaţi foitajul pe fundul unei tigăi sau al unui vas rotund termorezistent (de 30 cm), uns cu ulei, suprapunând foile şi lăsând marginile să atârne mult dincolo de marginea vasului, pe măsură ce le aranjaţi – aveţi grijă să acoperiţi în totalitate fundul, iar marginile să fie suficient de mari încât să acopere plăcinta după ce umplutura va fi fost transferată înăuntru –, ungând fiecare foaie cu ulei după ce o aşezaţi. Cu ajutorul unei linguri, adăugaţi umplutura cu somon, apoi aduceţi deasupra foile care atârnă, pentru a forma un capac. Ungeţi suprafaţa cu ulei de măsline şi radeţi fin parmezanul. Coaceţi plăcinta pe grătarul inferior al cuptorului timp de 45-50 de minute sau până când este pătrunsă, aurie şi crocantă.

Între timp, feliaţi salata verde şi castravetele (eu ador cuţitul ondulat – ar trebui să vă cumpăraţi unul!). Amestecaţi zeama lămâii, uleiul de măsline extravirgin şi un praf de sare şi piper, apoi stropiţi cu acest dressing legumele pentru salată. Scoateţi plăcinta pe o planşetă, tăiaţi-o în felii şi serviţi-o.

Pentru ca preparatul să arate şi mai atrăgător, îmbibaţi câteva frunze de cimbru în ulei şi răsfiraţi-le peste plăcintă înainte de a o coace.

Salată cu somon în stil vietnamez

RESTURI DE ...

La vremea respectivă, coloniștii francezi au exercitat o influență majoră asupra bucătăriei vietnameze, așa că m-am gândit să combin cele două stiluri pentru a inventa o salată delicioasă, folosind resturi de pește preparat. Cu o mulțime de legume crocante, fâșii de somon și un sos minunat, este extraordinar de simplă, însă felioarele de măr îi conferă necesara magie.

4 porții

Durată totală: 30 de minute

458 calorii

200 g de ciabatta sau pâine întărită

ulei de măsline

opțional: resturi de piele de somon preparată

200 g de fasole verde proaspătă sau congelată

1 bucată de ghimbir

½-1 ardei iute roșu proaspăt

4 linguri de ulei de măsline extravirgin

3 linguri de oțet de vin alb

1 lingură de sos de soia sărac în sodiu

1 castravete

1 legătură de ridichi

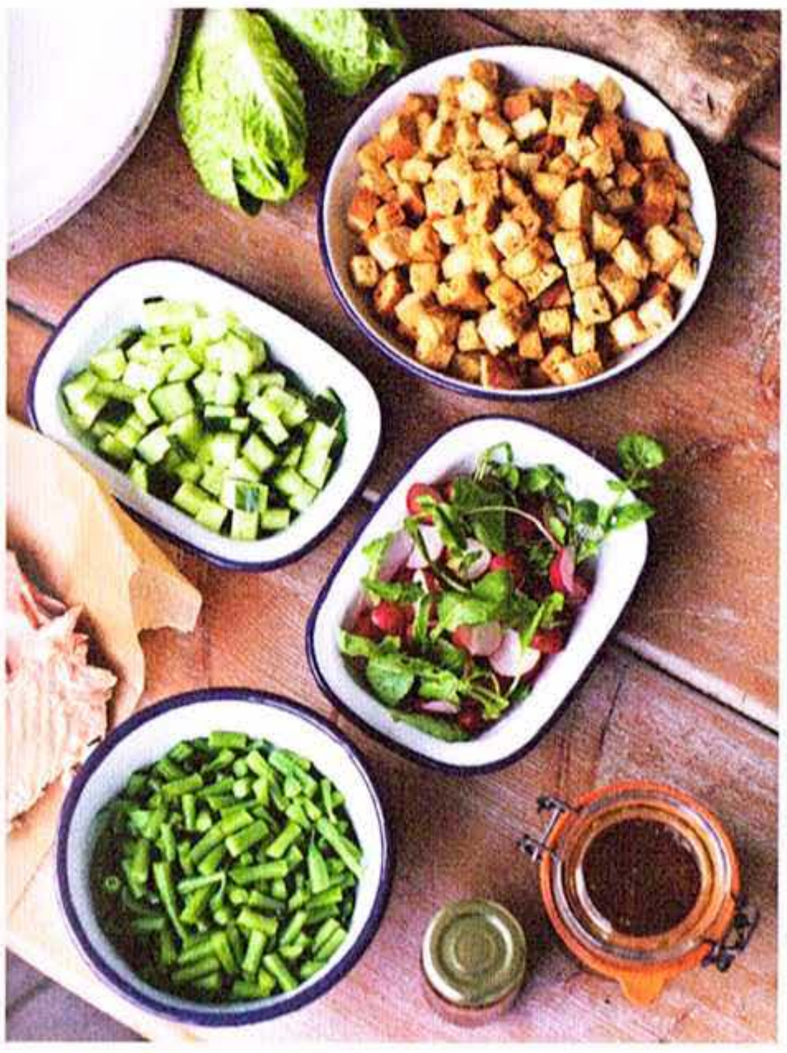
2 inimi de lăptucă

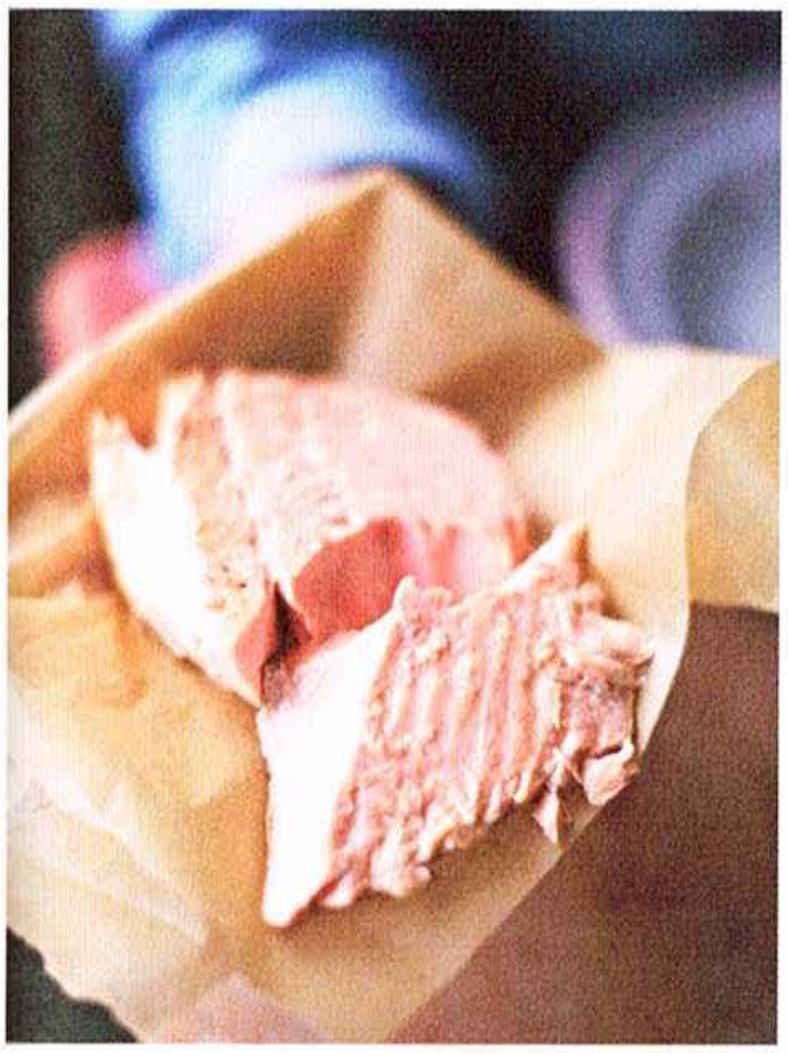
2 mere

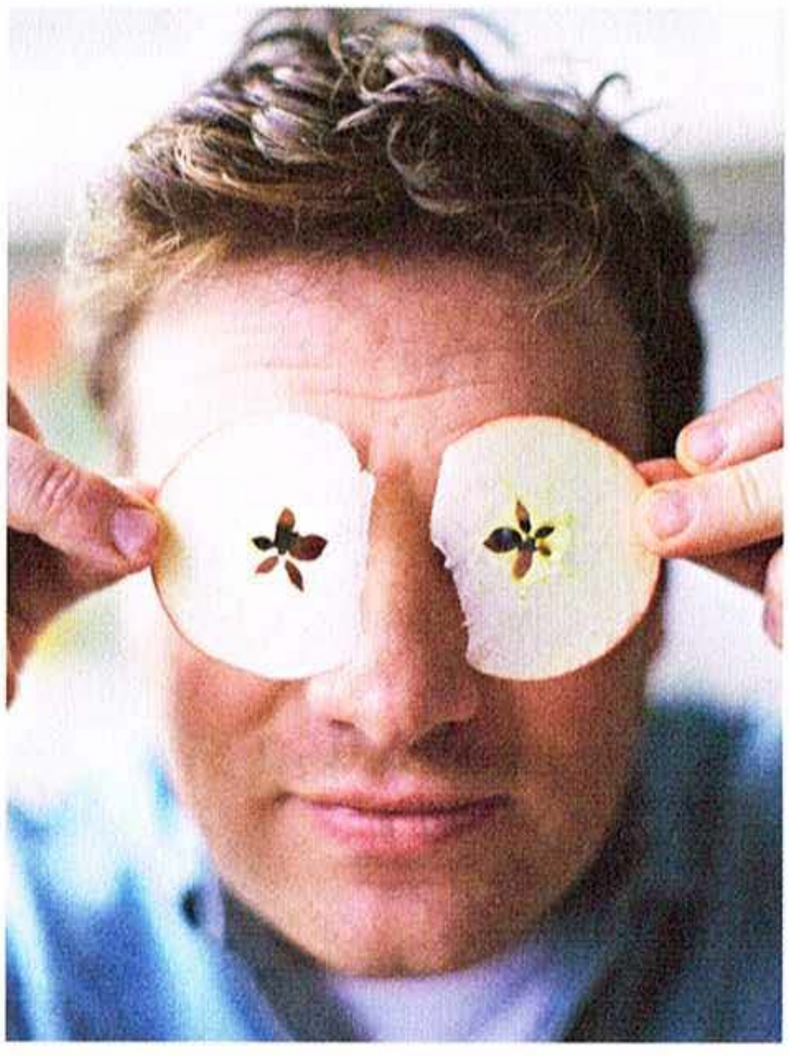
300 g de resturi de somon preparat

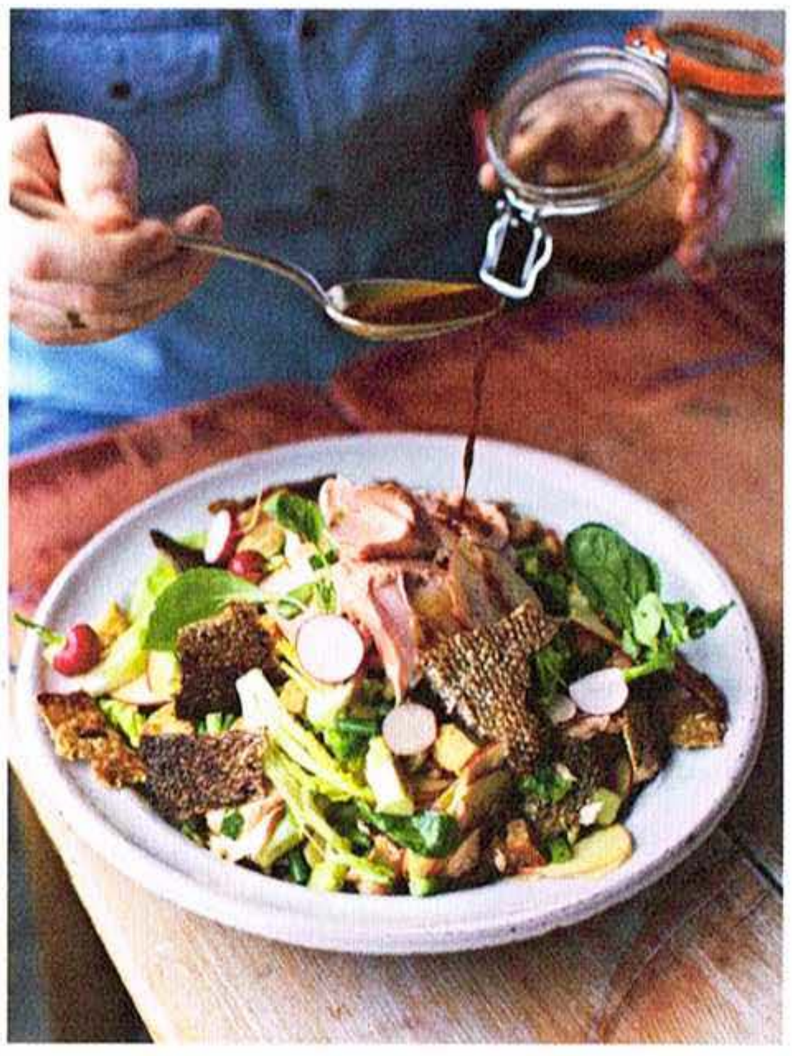
Încingeți cuptorul la 180°C/treapta 4. Rupeți pâinea rustic, în bucăți mari, sau tăiați-o în cubulețe de 2 cm, stropiți-o cu ulei de măsline, așezați-o într-o tavă și lăsați-o la cuptor în jur de 20 de minute sau până când capătă o nuanță aurie și devine crocantă (dacă aveți resturi de piele preparate de la friptura de somon ca la mama acasă, adăugați-le lângă crutoane, pentru a se rumeni). Între timp, în cazul în care folosiți fasole verde proaspătă, curățați-o și tăiați păstăile în jumătăți. Opăriți fasolea într-o oală mare cu apă sărată clocotită, cam 6 minute, dacă este proaspătă, sau doar 2-3 minute, dacă este congelată, până când se frăgezește. Scurgeți-o și lăsați-o să se răcorească aproximativ 1 minut.

Curățați ghimbirul și radeți-l într-un castron, alături de ardeiul iute. Adăugați uleiul de măsline extravirgin, oțetul și sosul de soia, amestecați-le și lăsați dressingul deoparte. Tăiați castravetele în jumătăți pe lungime, scoateți miezul, apoi tocați pulpa legumei în cubulețe. Tăiați ridichile în jumătăți, tocați lăptucile în bucăți neregulate, feliați subțire merele cu ajutorul răzătorii verticale (folosiți elementul de siguranță!) sau cu un cuțit, dacă aveți îndemânare, și puneți-le pe toate într-un castron frumos pentru servit, alături de crutoane și de pielea de somon. Încorporați fasolea verde, precum și somonul rupt în fâșii. Picurând sosul deasupra, amestecați foarte bine și serviți salata de îndată.









Plăcintă cu pește și mazăre dulce

Iată unul dintre preparatele mele favorite şi, deoarece mi se pare că şi al vostru, am scris această nouă reţetă astfel încât să fie cât se poate de economică şi să profitaţi de produsele stocate în congelator. Nu mă laud, dar trebuie să spun că a rezultat una dintre variantele mele cele mai izbutite (prezenţa boabelor de mazăre în piureul de cartofi este o revelaţie). În general, o astfel de plăcintă a căutat întotdeauna să facă mult din puţin peşte – iar prin folosirea fileului de peşte, pe care îl găsiţi în orice supermarket, devine extrem de ieftină.

8 porții

Durată totală: 1 oră și 30 de minute

398 calorii

1 kg de cartofi

1 lămâie

40 g de unt nesărat

400 g de boabe de mazăre dulce congelată

2 morcovi

2 cepe

ulei de măsline

500 ml de lapte semidegresat

2×150 g fileuri congelate de somon

2×100 g fileuri congelate de peşte alb

65 g de făină simplă

100 g de spanac congelat

125 g de creveţi decorticaţi prefierţi, congelaţi

1 linguriţă cu vârf de muştar englezesc

40 g de brânză Cheddar

Încingeţi cuptorul la 180°C/treapta 4. Curăţaţi cartofii şi tăiaţi-i în bucăţi mari, egale, după care puneţi-i într-o oală cu apă sărată clocotită pentru 15 minute sau până când sunt pătrunşi. Scurgeţi-i şi zdrobiţi-i, cu un praf de sare şi piper, cu zeama lămâii şi cu untul. Deşertaţi mazărea într-o sită, turnaţi peste ea puţină apă clocotită pentru a o decongela, apoi scurgeţi-o bine şi procesaţi-o în robotul de bucătărie, fără a o zdrobi complet. Încorporaţi-o în piureul de cartofi, astfel încât să rezulte un amestec marmorat, după care lăsaţi-l deoparte.

Curăţaţi şi tocaţi morcovii şi cepele, apoi căliţi-le cu un strop de ulei într-o oală mare termorezistentă (având diametrul de aproximativ 30 cm), timp de 15 minute sau până ce se înmoaie, dar nu îşi schimbă culoarea, amestecând ocazional. Între timp, încălziţi laptele într-o oală, la foc moderat. Imediat ce acesta începe să fiarbă, adăugaţi fileurile de peşte congelate şi lăsaţi-le circa 10 minute sau până când sunt pătrunse, după care scoateţi-le pe o farfurie cu ajutorul unei spatule, luând oala de pe foc.

Înglobaţi făina în combinaţia de morcovi şi ceapă, după care turnaţi treptat laptele, strop cu strop, amestecând continuu. Încorporaţi mai apoi şi spanacul, apoi asezonaţi după gust. Adăugaţi fileurile rupte în fâşii (înlăturaţi cu grijă pielea, dacă există), creveţii, muştarul şi zeama de la jumătate de lămâie, radeţi brânza Cheddar şi amestecaţi totul lejer. Acoperiţi compoziţia cu piureul de cartofi îmbogăţit cu mazăre şi întindeţi-l, aerându-l uşor cu o furculiţă, pentru a deveni aspectuos. Coaceţi preparatul 30-40 de minute sau până când suprafaţa capătă o frumoasă nuanţă rumenă. Serviţi drept garnitură o iahnie de fasole, dacă vă place – delicios!

Curry tikka fantastic cu pește

A da gata un curry cu peşte excelent, alături de orez pufos, o grămadă de legume şi o explozie de arome e un lucru foarte des întâlnit în familia Oliver – tuturor ne place enorm (cu excepţia lui Buddy: el încă se antrenează). Aceasta este o versiune irezistibilă – iar în spiritul menţinerii costurilor la un nivel cât mai scăzut, reprezintă o ocazie de a profita de peştele şi de conopida congelate, ambele fiind destul de ieftine.

4 porții

Durată totală: 1 oră și 10 minute

523 calorii

1 lămâie

3 linguri de pastă de curry tikka

400 g de fileuri congelate de peşte alb

1 ceapă

2 căţei de usturoi

1 bucată de ghimbir

1 ardei iute roşu proaspăt

½ legătură de coriandru proaspăt (15 g)

ulei de măsline

300 g de cartofi

2 roşii coapte

300 g de bucheţele de conopidă congelată

50 g de linte roşie despicată

1 cană (320 g) de orez basmati

10 cuişoare

4 linguri de iaurt natural degresat

Dând lămâia pe din două, tăiaţi o jumătate în bucăţi, pentru servit mai târziu, şi stoarceţi zeama celeilalte jumătăţi pe o farfurie mare, adăugând 1 lingură de pastă tikka. Amestecaţi, apoi folosiţi pasta obţinută pentru a unge fileurile de peşte pe întreaga suprafaţă. Lăsaţi-le deoparte, pe un singur strat, pentru a se marina şi decongela.

Curăţaţi şi feliaţi ceapa, usturoiul şi ghimbirul, împreună cu ardeiul iute şi cu tulpinile de coriandru, după care transferaţi-le pe toate, cu puţin ulei şi pasta tikka rămasă, într-o oală mare, aşezată pe foc moderat. Descojiţi cartofii, tăiaţi-i în bucăţi de 2 cm, apoi adăugaţi-i în oală şi lăsaţi totul pe foc în jur de 15 minute sau până când ingredientele s-au înmuiat, amestecând în răstimpuri. Astfel va fi eliberată minunata aromă.

Tăiaţi roşiile în sferturi, adăugaţi-le în oală, împreună cu bucheţelele de conopidă, lintea şi 600 ml de apă clocotită, apoi daţi totul din nou în clocot. Lăsaţi să fiarbă la foc mic timp de 45 de minute sau până ce lintea s-a pătruns, iar sosul este apetisant şi gros, la nevoie turnând puţină apă. Asezonaţi după gustul vostru.

Cu aproximativ 15 minute înainte de a fi gata curry-ul, puneţi într-o oală 1 cană de orez şi 2 căni de apă clocotită, adăugând un praf de sare şi cuişoarele. Gătiţi-le acoperit, la foc mediu, timp de 12 minute sau până când tot lichidul a fost absorbit. Prăjiţi peştele, fără ulei, într-o tigaie mare, neaderentă, timp de 3-5 minute pe fiecare parte (în funcţie de grosime) sau până când este rumenit şi pătruns – nu-l mişcaţi, lăsându-l să se coloreze şi să devină crocant în voie. Amestecaţi jumătate din cantitatea de iaurt în curry şi răsfiraţi deasupra linguriţe din cealaltă jumătate; presăraţi deasupra frunzele de coriandru. Aeraţi orezul, acoperiţi-l cu peştele desfăcut în fâşii, apoi serviţi-l lângă curry, punând alături felii de lămâie, pentru stropit.

Bulete dulci-acrișoare

Acesta este un vechi preparat anglo-chinez – texturile sunt plăcute, buletele arată grozav, iar aromele dulci-acrişoare îţi explodează în gură. Ca mai mereu în bucătăria chineză, lista ingredientelor e destul de lungă, dar nu vă descurajaţi – vorbim despre o mâncare foarte valoroasă nutritiv şi nu foarte scumpă, care vă va încânta cu siguranţă.

6 porții

Durată totală: 50 de minute

457 calorii

125 g de pâine întărită
1 lingură cu vârf de condimente chinezeşti „5 arome"
400 g de inele de calamar, proaspăt sau congelat
250 g de creveţi cruzi, proaspeţi sau congelaţi
1 bucată de ghimbir
1 legătură de coriandru proaspăt (30 g)
1 ou mare
5 linguri de făină
1 ardei gras roşu
1 ardei gras galben
2 morcovi
4 cepe verzi
ulei de măsline
1 lingură de pastă de roşii
2 linguri de sos de soia sărac în sodiu
1 lingură de sos iute de chili
2 linguri de oţet de vin alb
1 × 227 g conservă de bucăţi de ananas în suc propriu
75 g de mazăre congelată
1 cană (320 g) de orez basmati

În robotul de bucătărie, procesaţi pâinea şi amestecul de condimente „5 arome" pentru a obţine firimituri, apoi răsfiraţi-le pe o tavă şi lăsaţi-le deoparte. Puneţi calamarul şi creveţii în robot (fixaţi cu mâinile aparatul, dacă folosiţi ingrediente congelate). Descojiţi şi adăugaţi ghimbirul, tulpinile rupte de coriandru, oul, 3 linguri de făină, un praf mic de sare şi piper, după care mixaţi totul până când obţineţi o compoziţie omogenă; păstraţi-o în frigider.

Între timp, curăţaţi de seminţe şi tocaţi mare ardeii graşi, răzuiţi şi feliaţi subţire morcovii, spălaţi şi tăiaţi mărunt partea albă a cepelor (procedaţi la fel şi cu frunzele verzi, dar păstraţi-le pentru mai târziu). Introduceţi legumele într-o oală mare, împreună cu puţin ulei, aşezând-o pe foc mediu-mic. Prăjiţi-le circa 10 minute, amestecând regulat, după care încorporaţi făina rămasă, pasta de roşii, sosurile de soia şi de chili, oţetul, ananasul (cu tot cu suc) şi 400 ml de apă rece. Lăsaţi compoziţia să fiarbă în jur de 15 minute sau până când s-a îngroşat, adăugând mazărea în ultimele câteva minute. Între timp, puneţi 1 cană de orez şi 2 căni de apă clocotită într-o oală, la foc moderat, şi lăsaţi-le să fiarbă acoperit 12 minute sau până ce tot lichidul a fost absorbit.

Scoateţi, pe rând, linguriţe cu vârf din amestecul cu fructe de mare, apoi formaţi sfere mici şi tăvăliţi-le prin firimituri. Aşezaţi o tigaie mare, neaderentă, la foc potrivit, adăugaţi puţin ulei şi prăjiţi biluţele în jur de 5 minute sau până când capătă o nuanţă brun-aurie şi sunt pătrunse (s-ar putea să fie nevoie să lucraţi în tranşe). Răsturnaţi legumele cu sos dulce-acrişor pe un platou frumos, aşezaţi peste ele buletele şi serviţi-le cu orezul. Răsfiraţi deasupra frunzele de coriandru şi ceapa verde păstrată, apoi bucuraţi-vă de acest festin.

IROSEȘTE MAI PUȚIN

PÂINEA ÎNTĂRITĂ E UN LUCRU MINUNAT

O bucată rămasă de pâine întărită nu este chiar atrăgătoare, dar, dacă stai să te gândeşti mai bine, îţi dai seama că unele dintre cele mai reuşite reţete din lume se datorează folosirii ei. Poate fi feliată, tăiată în cubuleţe, sfărâmată, uscată, coaptă sau aromatizată, pentru a da naştere minunatelor crutoane rustice sau firimiturilor ce pot fi presărate pe salate, paste, supe şi tocăniţe, după cum poate fi utilizată în budinci, franzele de carne şi burgeri, făcându-le mai uşoare ori „lungind" mâncărurile cu ingrediente scumpe.

GUSTOASĂ

Neimportantă cum poate să pară, observ deseori că primesc complimente de la clienţi pentru ceea ce izbutesc să obţin dintr-o bucată rămasă de pâine întărită, cum ar fi crutoane delicioase sau firimituri pentru presărat deasupra, care îmbogăţesc prin textură şi contrast orice preparat la care sunt adăugate, surprinzând simţurile şi făcându-te să te bucuri de un gust mult mai bun. Îmi place să am propria pâine uscată, în diferite forme, în arsenalul meu din bucătărie.

FIRIMITURI

Îmi place să procesez în robot şi să obţin astfel unele foarte fine, iar altele mai mari. Dacă pâinea este proaspătă, puneţi firimiturile într-o pungă şi congelaţi-le. În cazul în care le faceţi din pâine întărită, întindeţi-le pe o tavă şi lăsaţi-le să se usuce complet, apoi păstraţi-le într-un borcan închis ermetic.

SUPER-CROCANTĂ

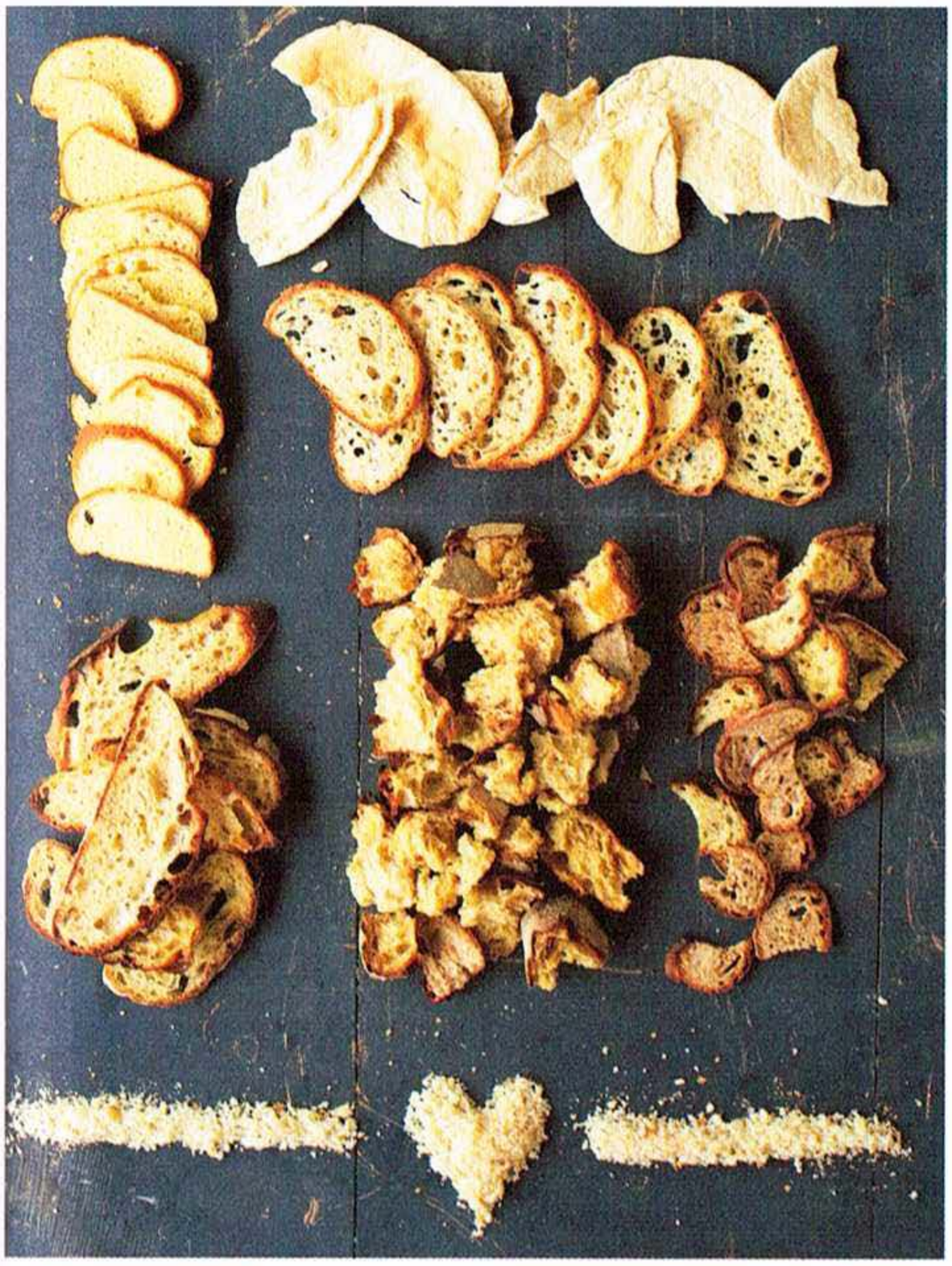
Dacă v-aţi întrebat vreodată de ce pâinea italienească are o bază atât de crocantă, este posibil ca acesta să fie unul dintre cele mai vechi trucuri din manualul brutarului. În locul făinii, folosiţi firimituri fine uscate pentru a pudra tava înainte de a adăuga aluatul: îl împiedică să se lipească şi vă oferă totodată o dublă crustă.

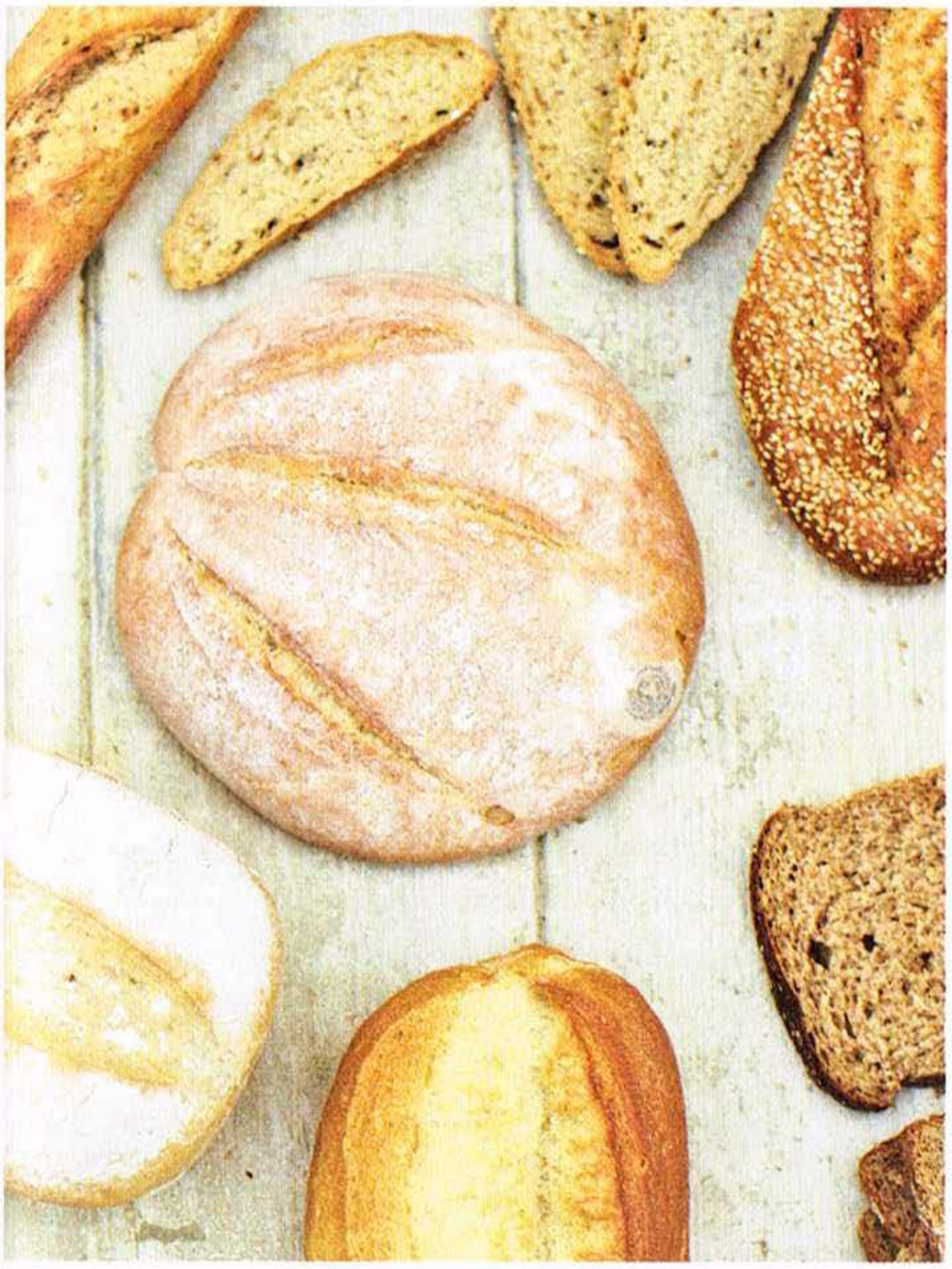
CRUTOANE

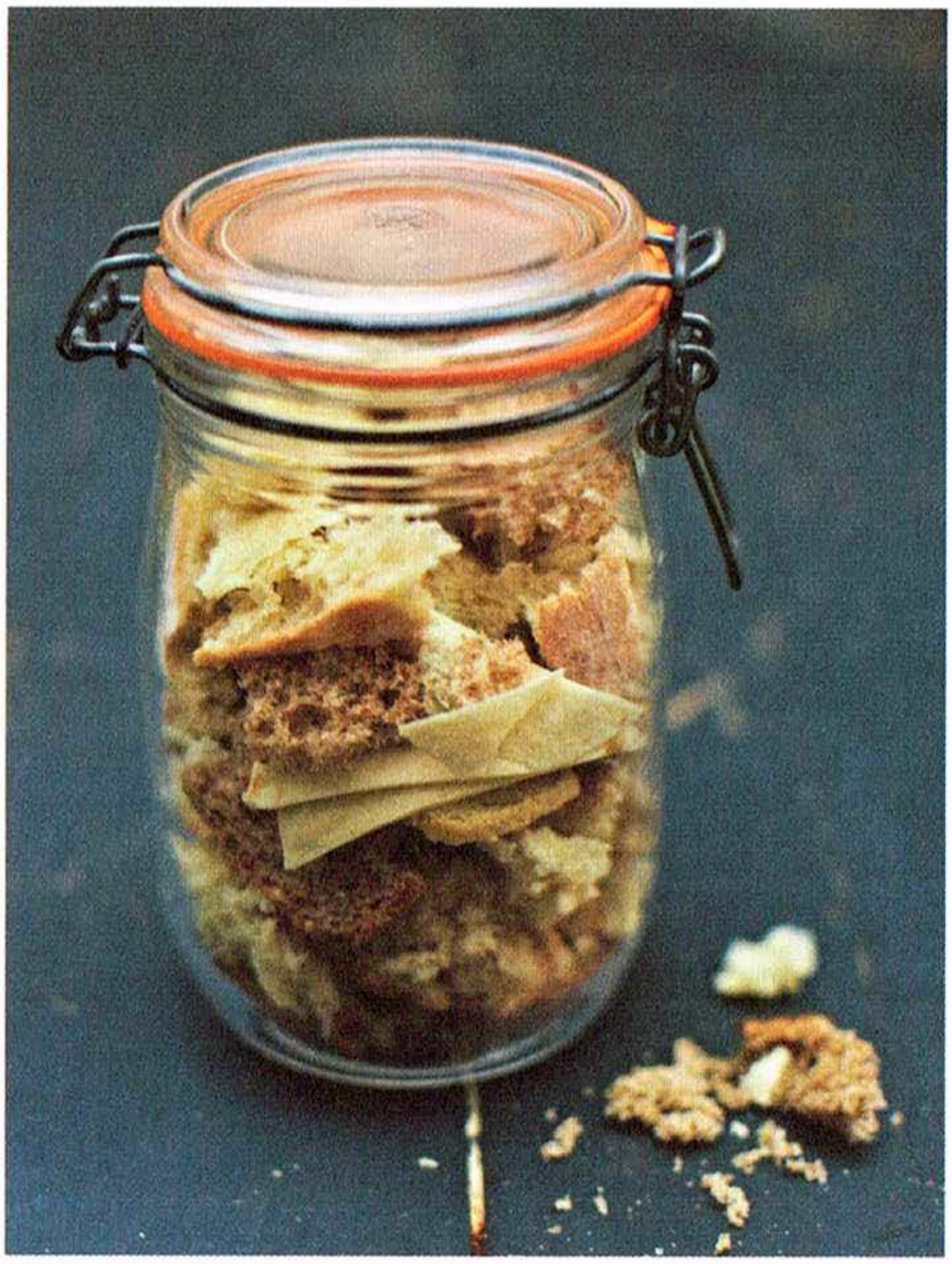
Mie îmi place să pregătesc crutoane în trei moduri diferite. Tai pâinea în cuburi de două mărimi – de 1 cm pentru dimensiunea mică şi de 3 cm pentru cea mare; în plus, fac crutoane rustice, rupând-o pur şi simplu în bucăţi de dimensiunea unui deget gros. Acestea din urmă sunt grozave pentru presărat peste salate sau supe. Dacă tocmai aţi terminat de copt un preparat, iar cuptorul încă se răceşte, introduceţi o tavă cu pâine pentru a se usca peste noapte înăuntru – cuburi, firimituri, pâine prăjită, orice doriţi. E o metodă gratuită de a profita de căldura remanentă, pentru care deja aţi plătit! Dacă vă doriţi ceva mai multă savoare, amestecaţi crutoanele cu ierburi aromatice, usturoi, condimente sau ardei iute, înainte de a le coace.

PRĂJITĂ

Feliaţi subţire pâinea, întindeţi-o pe o tavă şi lăsaţi-o să se usuce complet – sau, dacă doriţi un pic mai multă aromă, introduceţi-o în cuptor pentru a se rumeni puţin. Oricum aţi proceda, păstraţi pâinea prăjită într-un borcan ori într-o cutie ce se închide etanş, până când veţi avea nevoie de ea. Ulterior, va fi delicioasă cu brânză, pate, murături, humus, guacamole sau chiar reîncălzită pe foc şi inclusă în salate, pe post de crutoane.







Turtițe cu somon & creveți în stil Cajun

Aceste turtiţe cu fructe de mare sunt drăguţe, crocante la exterior, moi în interior şi conţin suficient de multe mirodenii încât să-ţi invite papilele gustative la dans. Pentru a le completa perfect, le-am adăugat o salată vivace, însă condimentul-vedetă este, spre surprinderea mea (domnul Rustic), hreanul adăugat la final, care se potriveşte foarte, foarte bine.

6 porții

Durată totală: 1 oră și 40 de minute

(plus timpul pentru decongelat)

321 calorii

200 g de fileuri de somon afumat, congelate

200 g de creveţi decorticaţi, congelaţi

500 g de cartofi

1 ardei iute roşu proaspăt

2 lămâi

75 g de ciabatta sau pâine întărită

1 lingură cu vârf de amestec de condimente Cajun

ulei de măsline

2 linguri de făină simplă

1 salată iceberg

1 castravete

4 roşii coapte de mărime mijlocie

opţional: ½ legătură de mărar proaspăt (15 g)

sau 1 linguriţă cu vârf de mărar uscat

2 linguri de oţet de vin roşu

4 linguri de ulei de măsline extravirgin

6 linguriţe de hrean ras la borcan

Începeţi prin a decongela somonul şi creveţii, preferabil peste noapte, pe raftul de sus al frigiderului, acoperiţi.

Curăţaţi cartofii şi tăiaţi-i în bucăţi mari, relativ egale, apoi fierbeţi-i într-o oală cu apă sărată clocotită, în jur de 15 minute sau până când sunt moi. Scurgeţi-i şi lăsaţi-i puţin la odihnă, după care zdrobiţi-i viguros într-un castron şi lăsaţi-i să se răcorească. Cu grijă, desprindeţi şi înlăturaţi pielea somonului, dacă aceasta există pe fileuri, apoi tocaţi-o mare, alături de creveţi. Curăţând de seminţe şi tăind mărunt ardeiul iute, adăugaţi-l la piure, împreună cu peştele, creveţii, un praf de sare, piper şi coaja rasă de la o jumătate de lămâie. Amestecaţi bine, împărţiţi compoziţia în 6 bucăţi şi modelaţi-le pe fiecare sub forma unor turtiţe cu grosimea de aproximativ 1,5 cm.

În robotul de bucătărie, procesaţi pâinea, amestecul de condimente Cajun şi un strop de ulei de măsline, pentru a obţine firimituri fine, apoi întindeţi-le pe o farfurie. Combinaţi făina cu 2 linguri de apă, rezultând o pastă subţire, după care întindeţi-o peste o faţă a turtiţelor. Presaţi uşor, pentru ca firimiturile să adere la suprafaţă, apoi ungeţi turtiţele şi pe cealaltă parte, transferându-le într-o tavă unsă cu ulei pe măsură ce sunt gata. Acoperiţi-le cu folie alimentară şi introduceţi-le în frigider pentru 30 de minute, ca să se întărească. Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6.

Coaceţi turtiţele 20-30 de minute sau până când devin crocante, aurii şi sunt pătrunse. Între timp, tocaţi laolaltă, pe o planşetă, salata verde, castravetele, roşiile şi mărarul (dacă folosiţi), apoi stropiţi-le cu oţetul, uleiul de măsline extravirgin, plus un praf de sare şi piper. Împărţiţi salata în farfurii, aranjaţi câte o turtiţă pe fiecare porţie, garnisiţi cu hrean – pe care îl puteţi adăuga în cantitatea dorită – şi serviţi cu lămâia rămasă, tăiată în felii.

Paste scoică cu mazăre & creveți à la Jools

Iată un preparat grozav, rapid, de ultim moment, potrivit pentru prânz sau cină. Toate ingredientele sălăşluiesc tihnit în cămară sau în frigider, aşteptând să fie aduse laolaltă, iar amestecul de mazăre, creveţi şi sos de roşii este, în mod indiscutabil, delicios. Veţi observa faptul că folosesc aici puţin parmezan – ştiu că italienii spun că brânza nu se combină cu fructele de mare, dar regula nu e valabilă întotdeauna: dacă brânza are doar un rol de asezonare, îşi îndeplineşte misiunea cu brio.

4 porții

Durată totală: 15 minute

418 calorii

320 g de paste scoică uscate
4 căţei de usturoi
1 ardei iute roşu proaspăt
ulei de măsline
200 g de creveţi decorticaţi prefierţi, congelaţi
200 g de mazăre congelată
1 lingură cu vârf de pastă de roşii
30 g de parmezan

Preparaţi pastele într-o oală mare, cu apă sărată clocotită, conform instrucţiunilor de pe ambalaj. Între timp, descojiţi şi tăiaţi fin usturoiul, curăţaţi de seminţe şi feliaţi subţire ardeiul iute, după care puneţi-le, cu puţin ulei de măsline, într-o tigaie mare la foc potrivit. Prăjiţi-le până când capătă o nuanţă aurie, apoi adăugaţi creveţii, mazărea, pasta de roşii şi o cantitate mică de apă clocotită din oală. Lăsaţi-le să se gătească pe foc mic, până când sunt gata pastele.

Odată preparate, scurgeţi pastele, păstrând o cană din apa în care au fiert. Asezonaţi sosul până ce este exact pe gustul vostru, apoi amestecaţi-l cu pastele. Radeţi deasupra parmezanul şi omogenizaţi, subţiind cu puţină apă de la gătit, dacă este nevoie. Repartizaţi preparatul în castroane şi serviţi-l de îndată.

Această rețetă simplă este extrem de adaptabilă, fiind delicioasă și în cazul în care este preparată cu calamar sau alte soiuri de creveți fierți – ori, dacă o găsiți de cumpărat la un preț bun, folosiți carnea de la o jumătate de crab, în locul creveților.

Midii la grătar cu usturoi
Supă dulce de roșii

Acesta este un preparat mai puţin obişnuit, dar eu îl consider genial. Aveţi o supă simplă şi cremoasă, alături de ea tronând scoici cărnoase cu usturoi, peste care au fost presărate firimituri de pâine crocante. E o combinaţie grozavă, foarte distractiv de preparat, cu adevărat accesibilă, iar invitaţii adoră să penduleze între cele două delicii atunci când le au în faţă.

4 porții

Durată totală: 45 de minute

279 calorii

1 ceapă roşie mică

4 căţei de usturoi

ulei de măsline

½ linguriţă de seminţe de fenicul

½ linguriţă de fulgi uscaţi de ardei iute

2 × 400 g conservă de roşii tocate

1 kg de midii, spălate şi curăţate

100 g de pâine întărită

40 g de brânză Cheddar

½ legătură de pătrunjel proaspăt (15 g)

Încingeţi grătarul la temperatură înaltă. Curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa şi 2 căţei de usturoi, apoi, împreună cu puţin ulei, puneţi-le într-o oală mare, la foc moderat. Adăugând seminţele de fenicul şi fulgii de ardei iute, preparaţi-le timp de 5 minute sau până când se înmoaie. Încorporaţi roşiile şi turnaţi apă cât încape în două cutii de conservă, asezonaţi cu piper negru, daţi în clocot, după care lăsaţi totul să fiarbă la foc mic circa 20 de minute.

Între timp, puneţi midiile şi un strop de apă în altă oală mare, la foc iute (loviţi uşor scoicile deschise şi, dacă nu se închid, aruncaţi-le). Aşezaţi capacul şi lăsaţi-le pe flacără, scuturându-le după câteva minute, până ce s-au deschis (aruncaţi midiile rămase închise); nu fiţi tentaţi să le lăsaţi prea mult timp pe foc, căci trebuie să fie ferme şi zemoase. Ţineţi o strecurătoare peste supă şi scurgeţi midiile – în tranşe, dacă este nevoie –, astfel încât tot lichidul să ajungă în supă, pentru un plus de savoare.

Aşezaţi midiile într-o tavă mare de friptură, apoi îndepărtaţi valva superioară, păstrând carnea şi cealaltă jumătate de scoică drept bază. Răsfiraţi-le într-un singur strat. Rupeţi pâinea în robotul de bucătărie, adăugaţi brânza Cheddar, usturoiul rămas (descojit), pătrunjelul (cu tot cu tulpini) şi un strop de ulei, după care procesaţi-le până când obţineţi firimituri ceva mai mari. Presăraţi-le uniform peste scoici şi băgaţi sub grill tava cu midiile, lăsându-le timp de 5-8 minute sau până când devin crocante şi aurii. Pasaţi supa cu ajutorul blenderului vertical, asezonaţi-o până ce vi se pare perfectă şi serviţi-o alături.

Paste carbonara cu macrou afumat

Aici am înfăptuit o schimbare minunată în odiseea tradiţionalelor paste carbonara, folosind peşte afumat în loc de bacon. Dar, pentru mine, cea care transformă de fapt preparatul este metoda de pregătire a sosului, cu ouă, parmezan şi apă de la fierbere, nemaivorbind de afumătură – în acest caz, sublimul macrou – şi de bogăţia de piper negru.

4 porţii

Durată totală: 25 de minute

543 calorii

320 g de penne uscate

1 ceapă

1 dovlecel mare

2 fire de rozmarin proaspăt

130 g de fileuri de macrou afumat, dezosate

ulei de măsline

2 ouă mari

100 ml de lapte semidegresat

40 g de parmezan

opţional: 1 lămâie

Fierbeţi pastele într-o oală mare cu apă sărată clocotită, conform instrucţiunilor de pe ambalaj. Între timp, curăţaţi şi feliaţi subţire ceapa, apoi tăiaţi dovlecelul în sferturi pe lungime şi îndepărtaţi miezul cu seminţe. Tăiaţi pulpa dovlecelului pe diagonală în bucăţi de aproximativ 1 cm grosime – în principiu, ne dorim ca bucăţile să aibă aproximativ aceleaşi dimensiuni şi formă ca pastele. Rupeţi de pe tulpini şi tocaţi frunzele de rozmarin, după care feliaţi macroul la grosimea de 1 cm (înlăturând pielea, dacă doriţi). Puneţi ceapa şi dovlecelul, cu puţin ulei şi un praf de sare şi piper, într-o tigaie mare la foc potrivit, amestecând în răstimpuri. După 5 minute, adăugaţi rozmarinul şi macroul, omogenizaţi compoziţia şi lăsaţi-o pe foc încă 5 minute sau până când ingredientele sunt apetisante şi aurii.

Între timp, bateţi ouăle cu laptele, apoi radeţi deasupra parmezanul. Păstrând o cană din lichid, scurgeţi pastele şi adăugaţi-le în tigaia cu legumele şi macroul. Înlăturaţi tigaia de pe foc pentru câteva secunde şi turnaţi un strop de apă de la paste, pentru a răci puţin compoziţia (este foarte important, deoarece dacă adăugaţi ouăle când tigaia este încinsă, temperatura extrem de ridicată le va transforma în omletă – iar noi vrem ca sosul să fie fluid). Încorporaţi rapid ouăle bătute cu laptele şi amestecaţi foarte bine, până când compoziţia se îngroaşă, este mătăsoasă şi s-a combinat cu sosul în mod uniform, după care transferaţi-o pe un platou şi serviţi-o cu încă puţin parmezan ras, o cantitate generoasă de piper şi, dacă doriţi, cu zeamă de lămâie.

CUNOAȘTEȚI-VĂ...
VÂNZĂTORUL DE PEȘTE

Acest tip simpatic, Dan Eastwood, este vânzătorul meu de peşte din Essex. Ştiu că-l pot suna oricând şi că mă va informa prompt, la zi, în legătură cu ce e de sezon, ce s-a capturat, ce e de prin partea locului, ce e adus de la crescătorii – şi, foarte important în Anglia zilelor noastre, ce e sustenabil, întrucât peştele reprezintă, la propriu, o ţintă mobilă, iar politicile de pescuit se schimbă permanent. Iată principalele noastre sfaturi legate de modul de a cumpăra peşte:

1 Cunoaşteţi-vă bine vânzătorul de peşte, încât să-i puteţi vorbi ca unui prieten – este aliatul vostru şi vrea să vă păstreze drept client.

2 Spuneţi-i vânzătorului de ce buget dispuneţi sau cât vreţi să cheltuiţi pentru o persoană – va face tot posibilul şi va rezolva problema.

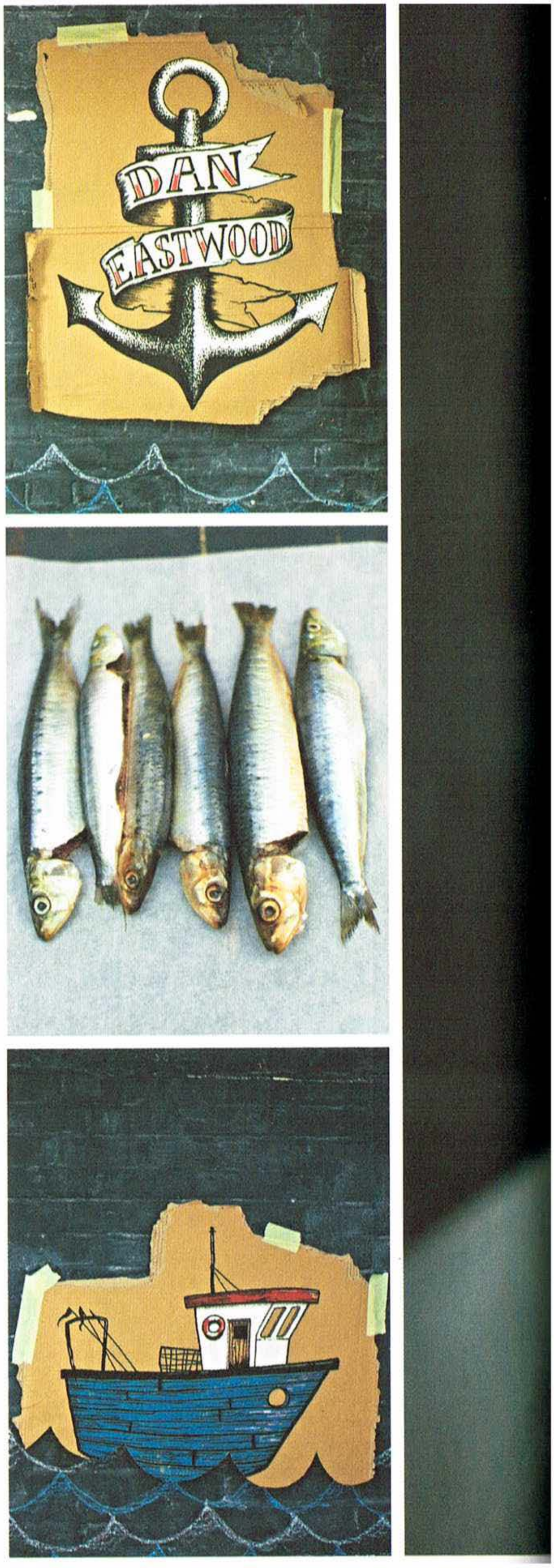
3 Peştele foarte proaspăt are pielea lucioasă, ochii strălucitori, branhii tari, de un roşu-intens, şi miroase a mare – nu ar trebui să simţiţi vreun iz dubios.

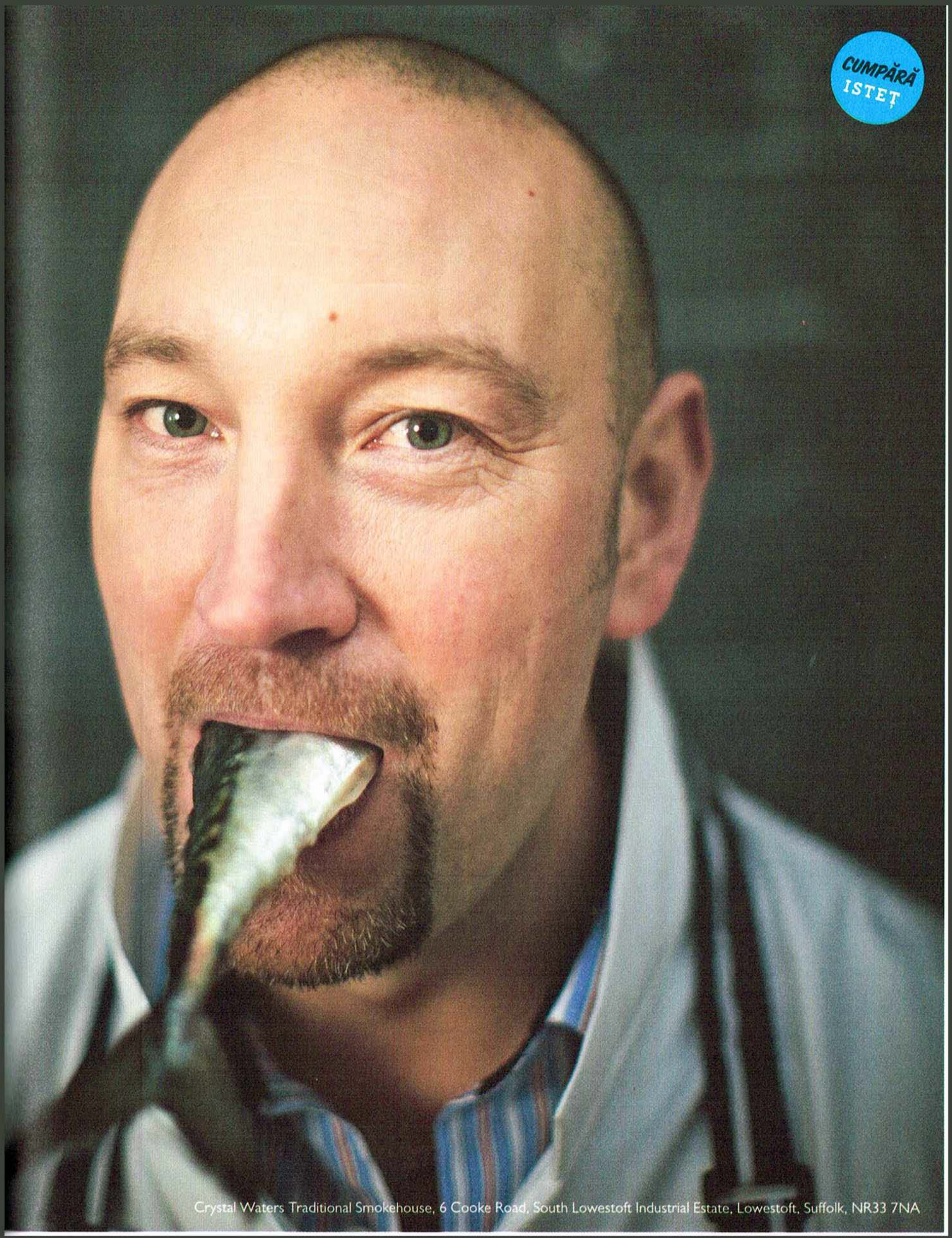
4 E bine ca peştele proaspăt să fie consumat în ziua cumpărării. Achiziţionaţi-l atunci când vă trebuie şi nu veţi mai auzi niciodată expresia „iz dubios".

5 Fiţi flexibili în legătură cu peştele pe care-l consumaţi – nu alegeţi mereu cod sau eglefin. Vânzătorul vă poate îndruma către ceva mai bun şi mai ieftin!

6 De marţea până sâmbăta sunt cele mai bune zile pentru a cumpăra peşte, căci pescarii au weekendul liber, dar, desigur, asta nu înseamnă că nu puteţi găsi peşte proaspăt de crescătorie în fiecare zi a săptămânii.

7 Vânzătorii moderni anunţă pe Twitter sau pe Facebook ce peşte proaspăt au disponibil – deci, pornind de la asta, şi nu invers, planificaţi-vă meniurile. Sau aplicaţi vechea metodă: sunaţi-i pentru a-i întreba ce marfă de calitate găsiţi la ei în acel moment.




CUMPĂRĂ
ISTEȚ
Crystal Waters Traditional Smokehouse, 6 Cooke Road, South Lowestoft Industrial Estate, Lowestoft, Suffolk, NR33 7NA

Preferatele mele spaghete siciliene cu sardele

Sunt perfect conştient de faptul că acestea nu reprezintă pastele voastre de fiecare zi, dar fiind atât de grozave şi fastuoase, merită cu prisosinţă să le încercaţi câteodată. Sardelele sunt extrem de ieftine, un soi de peşte pe care ar trebui să-l acceptăm şi să-l consumăm mai des. Rugaţi vânzătorul de peşte să cureţe solzii sardelelor, să le fileteze şi să îndepărteze şira – astfel veţi fi gata să le preparaţi dintr-o suflare.

4 porţii

Durată totală: 50 de minute

538 calorii

2 cepe

½ legătură de pătrunjel proaspăt (15 g)

ulei de măsline

1 linguriţă de seminţe de fenicul

½-1 linguriţă de fulgi de ardei iute uscat

1 × 400 g conservă de roşii tocate

1 lămâie

4 sardele proaspete filetate, fără solzi şi fără şiră

ulei de măsline extravirgin

320 g de spaghete uscate

Curăţaţi ceapa, tocaţi-o mărunt, împreună cu tulpinile de pătrunjel, şi puneţi-le, cu puţin ulei, seminţele de fenicul şi fulgii de ardei iute, într-o tigaie mare, la foc potrivit. Lăsaţi-le să se prepare lent, amestecând ocazional, timp de 20 de minute sau până când sunt moi şi lipicioase, pentru a obţine o bază minunată pentru sos.

Deşertaţi în tigaie roşiile (mie îmi place să le pasez sau să le trec printr-o sită înainte de a le adăuga, încât compoziţia de roşii să fie fină şi mătăsoasă), plus o jumătate de cutie de conservă umplută cu apă, apoi daţi într-un clocot. Radeţi deasupra coaja de lămâie, după care lăsaţi totul să fiarbă la foc mic încă 20 de minute, amestecând regulat. Asezonaţi sosul până ce vi se pare perfect, după care puneţi în el sardelele, cu pielea în sus, şi picuraţi puţin ulei de măsline extravirgin. Aşezând capacul deasupra, lăsaţi să fiarbă la foc mic doar 5 minute – e suficient cât să se pătrundă.

Între timp, preparaţi spaghetele într-o oală mare cu apă sărată clocotită, conform instrucţiunilor de pe pachet. Tocaţi mărunt frunzele de pătrunjel. Păstrând o cană din apa în care au fiert, scurgeţi spaghetele şi adăugaţi-le în sosul cu sardelele, împreună cu frunzele de pătrunjel şi cu zeamă de lămâie. Amestecaţi, subţiind cu puţină apă de la paste, dacă este nevoie, apoi umpleţi farfuriile şi serviţi îndată, cu o salată verde crocantă alături.

Pentru a completa preparatul (ca în imagine), mai ales că e vorba de o reţetă siciliană, presăraţi muguri de pin şi firimituri de pâine peste sardelele crude, apoi lăsaţi-le pe grătar 3-5 minute (în funcţie de dimensiuni), până când devin adorabil de crocante. Astfel, după combinarea tuturor ingredientelor, se obţine o textură nemaipomenită.

Păstrăv al forno

Îmi place să mănânc păstrăv la cuptor din când în când. E un preparat pentru cină care se face la iuţeală, dar care arată de parcă ar fi presupus mult timp şi efort. Cartofii şi dovleacul crocante, ceapa dulce, păstrăvul pufos, uns cu muştar şi ovăz, tronează în mijlocul mesei, permiţându-le tuturor să se servească – iar ziua devine deodată mult mai frumoasă.

4 porţii

Durată totală: 1 oră şi 20 de minute

502 calorii

1 dovleac de iarnă

800 g de cartofi

1 ceapă mare

ulei de măsline

½ legătură de cimbru proaspăt (15 g)

1 felie de pâine întărită (50 g)

1 căţel de usturoi

1 lingură cu vârf de ovăz

4 × 100 g de fileuri de păstrăv-curcubeu, cu piele, fără solzi şi fără şiră

1 linguriţă de muştar englezesc

câteva frunze de rozmarin proaspăt

Această reţetă poate fi preparată şi cu sardele, fileuri de roşioară sau de plătică. Cereţi părerea vânzătorului specializat, care vă va spune ce peşti sunt în plin sezon şi au cel mai avantajos preţ.

Încingeţi cuptorul la 200°C/treapta 6. Scoateţi seminţele dovleacului, apoi descojiţi-l şi tăiaţi-l cu grijă în felii de aproximativ 0,5 cm grosime, alături de cartofi şi de ceapă (dacă vreţi să economisiţi timp, iar preparatul să fie ceva mai sănătos, nu îndepărtaţi coaja dovleacului şi a cartofilor). Puneţi-le pe toate în cea mai mare tavă care încape în cuptor, turnaţi puţin ulei, adăugaţi sare şi piper, precum şi frunzele de cimbru, apoi distribuiţi ingredientele uniform. Rumeniţi legumele pe grătarul de sus al cuptorului timp de 50-60 de minute sau până când capătă o nuanţă aurie şi devin crocante.

În robotul de bucătărie, procesaţi pâinea, usturoiul descojit şi puţin ulei, pentru a obţine firimituri, după care adăugaţi şi mixaţi foarte scurt şi ovăzul, doar pentru a-l încorpora; lăsaţi amestecul deoparte. Când timpul de preparare a legumelor s-a scurs, scoateţi tava din cuptor şi aşezaţi fileurile de păstrăv deasupra, cu pielea în sus. Trasaţi cu muştar o dungă de-a lungul centrului fileurilor de păstrăv, apoi presăraţi uşor firimiturile cu ovăz. Stropiţi peştele cu un pic de ulei şi răsfiraţi peste legume frunzele de rozmarin, trecute şi ele prin ulei. Lăsaţi tava în cuptor 12-14 minute sau până când suprafaţa capătă o nuanţă rumenă. Servit cu o salată verde simplă sau de crudităţi, dreasă cu zeamă de lămâie, preparatul este o încântare.

Paste cu midii și fasole

Pastele cu fasole sunt o mâncare de tradiție în Italia rurală. Consistența variază în funcție de regiune, preparatul semănând cu o supă în centrul peninsulei şi fiind mai dens în sud. Deoarece pot fi folosite paste de forme diferite, e o metodă excelentă de a întrebuința resturile sau bucățile rupte. Pe de altă parte, midiile – o sursă grozavă de proteine, la care ar trebui să apelăm mai des – conferă o aromă intensă, dându-i totodată preparatului un gust şi un aspect aparte.

6 porții

Durată totală: 1 oră

385 calorii

6 fâşii de bacon afumat împănat

ulei de măsline

1 ceapă mare

3 căţei de usturoi

½ legătură de pătrunjel proaspăt (15 g)

3 morcovi

1 praf generos de fulgi de ardei iute uscat

1 × 400 g conservă de roşii tocate

1 × 400 g conservă de fasole albă

1 lămâie

300 g de amestec de paste cu forme diferite

1 kg de midii, spălate şi curăţate

ulei de măsline extravirgin

Tocaţi fâşiile de bacon şi puneţi-le, împreună cu un strop de ulei de măsline, într-o oală mare la foc moderat, pentru a căpăta o nuanţă aurie; amestecaţi din când în când. Între timp, curăţaţi şi tăiaţi mărunt ceapa, usturoiul şi tulpinile de pătrunjel, apoi răzuiţi şi feliaţi morcovii. Adăugaţi-le în oală, cu fulgii de ardei iute, şi lăsaţi-le pe foc aproximativ 15 minute sau până ce s-au înmuiat, amestecând ocazional.

Deşertaţi în oală conservele de roşii şi fasole (cu tot cu zeamă), după care turnaţi 1,2 litri de apă fierbinte. Daţi în clocot, apoi lăsaţi totul să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute sau până când se îngroaşă, amestecând în răstimpuri.

Gustaţi compoziţia, stoarceţi zeama de lămâie, apoi asezonaţi după preferinţă. Adăugaţi pastele, ţineţi-le pe foc timp de 7 minute, după care aşezaţi midiile deasupra (loviţi uşor scoicile deschise şi, dacă nu se închid, aruncaţi-le). Punând capacul, lăsaţi mâncarea pe aragaz încă 5 minute sau până când midiile s-au desfăcut (aruncaţi-le pe cele rămase închise), iar pastele s-au înmuiat. Amestecaţi totul, apoi tocaţi frunzele de pătrunjel şi presăraţi-le deasupra. Finalizaţi stropind cu puţin ulei de măsline extravirgin şi serviţi imediat. Preparatul merge foarte bine cu o salată verde crocantă alături.

Piadina cu pastă de ton

Lumea adoră piadina, în special în nordul Italiei – reprezintă, practic, o pâine prăjită plată, cu o umplutură delicioasă. Chiar dacă îmi aminteşte de mâncarea frugală din studenţie, preparatul mi se pare foarte reuşit, aspectuos şi sunt convins că vă va trezi la viaţă papilele gustative. O salată simplă, servită alături, este completarea perfectă.

2-4 porţii

Durată totală: 40 de minute

711 calorii

250 g de făină cu agenţi de creştere, plus o cantitate mică pentru pudrat

ulei de măsline

1 ceapă roşie mică

1 măr

oţet de vin alb

1 × 200 g conservă de ton în apă

30 g de brânză Cheddar

2 linguri de cremă de brânză slabă

muştar englezesc

opţional: sos Tabasco

Puneţi făina, un praf de sare şi 125 ml de apă într-un castron, amestecaţi-le cu o furculiţă până ce încep să se lege, apoi frământaţi cu mâinile până când obţineţi un aluat ca de pâine. Continuaţi alte câteva minute, adăugând încă puţină făină, dacă este prea moale, sau puţină apă, dacă e prea uscat. Împărţiţi aluatul în două sfere şi aplatizaţi-le, până ce ajung la diametrul de aproximativ 18 cm. Turnaţi puţin ulei într-o tigaie neaderentă, aşezată pe foc moderat, şi adăugaţi un cerc de aluat, ungându-l cu un strop de ulei la suprafaţă. Prăjiţi-l 2-3 minute pe fiecare parte sau până când creşte şi capătă o nuanţă aurie.

Între timp, curăţaţi ceapa şi tocaţi-o mărunt, împreună cu mărul, apoi răsturnaţi-le într-un castron mare, cu puţin oţet (care va estompa aroma puternică a cepei crude). Scurgeţi şi încorporaţi tonul din conservă, radeţi deasupra brânza Cheddar şi înglobaţi crema de brânză. Adăugaţi puţină iuţeală pastei completând-o cu muştar englezesc, un praf de sare şi piper, plus un strop de sos Tabasco (dacă vă place) şi amestecaţi.

Lăsaţi pâinea obţinută să alunece din tigaie şi, folosind un cuţit, tăiaţi-o cu grijă pe lăţime, încât să obţineţi 2 felii rotunde. Ridicaţi partea de deasupra, apoi ungeţi-o pe cea de jos cu jumătate din pasta de ton, aşezaţi-i capacul şi presaţi uşor. Transferaţi pâinea din nou în tigaie şi lăsaţi-o pe foc alte 3-4 minute pe fiecare parte sau până când devine aurie, iar umplutura începe să se topească. Mie îmi place să tai piadina şi să o împart cât e încă fierbinte – aţi putea să o gătiţi pe următoarea în timp ce o devoraţi pe prima.

Tocană portugheză de pește

Amicul meu Tim Hogg, un mare gurmand și amator de vinuri, trăiește cu pasiune în Portugalia. El mi-a atras atenția asupra acestei tocănițe fantastice de pește la cuptor, care e foarte interesantă pentru faptul că nu conține lichid adăugat – totul se prepară și se aburește în sucurile proprii, păstrând astfel aromele intense. Mi-am permis să o finisez sub grill, pentru a rumeni cartofii, ceea ce nu se regăsește în rețeta tradițională, dar... nu m-am putut abține.

4-6 porții

Durată totală: 1 oră și 10 minute

312 calorii

2 cepe

1 ardei gras roșu

1 ardei gras galben

2 cartofi mijlocii

2 roșii coapte

ulei de măsline

500 g de fileuri de pește alb,
fără piele și fără șiră

½ legătură de pătrunjel proaspăt (15 g)

1 praf de fulgi de ardei iute uscat

5 frunze de dafin proaspete

1 franzelă crocantă, pentru servit

Peștele congelat se potrivește foarte bine în această rețetă și poate scădea prețul mâncării, dar verificați mai întâi ce e proaspăt la pescărie – posibil să dați peste vreun chilipir. Tocana poate fi îmbogățită și cu soiuri de pește mai scumpe, dacă vă permiteți.

Încingeți cuptorul la 190°C/treapta 5. Curățați cepele, înlăturați semințele ardeilor grași (păstrându-i întregi), apoi feliați ambele legume cât puteți de subțire, cu ajutorul răzătorii verticale (folosiți elementul de siguranță!) sau mânuind cu îndemânare un cuțit. Procedați la fel în privința cartofilor – eu nu îi descojesc, doar îi frec cu o perie de bucătărie – și a roșiilor.

Într-un vas mare termorezistent (cu diametrul de circa 30 cm), căliți cepele, într-un strop de ulei, aproximativ 15 minute sau până când devin moi și dulci, amestecând ocazional. Între timp, opăriți cartofii într-o oală cu apă sărată clocotită în jur de 3 minute, după care scurgeți-i bine.

Scoateți jumătate din cantitatea de ceapă din vas, răsfirând ceea ce a rămas înăuntru pe un singur strat. Completați cu un strat format din jumătate din cantitatea de roșii, ardei și cartofi, apoi tăiați peștele în bucăți de 2 cm și așezați-l deasupra. Tocați mărunt pătrunjelul (inclusiv tulpinile) și presărați cea mai mare parte peste fâșiile de pește, împreună cu fulgii de ardei iute. Stropiți cu ulei și asezonați ușor, apoi repetați straturile de legume, începând cu ceapa rămasă și terminând cu cartofii. Adăugați frunzele de dafin, picurați ulei și asezonați din nou. Acoperiți fest vasul termorezistent cu folie de aluminiu și lăsați-l la cuptor timp de 30 de minute sau până când cartofii s-au pătruns. În acest moment, mie îmi place să îndepărtez folia și să așez vasul sub grill pentru 5 minute sau până când cartofii de la suprafață devin rumeni. Presărați deasupra restul frunzelor de pătrunjel și serviți tocănița cu pâine, pentru a înmuia bucăți din ea în sucurile delicioase.

Pate de scrumbie afumată

Pateul de peşte afumat este un deliciu desăvârşit – toată lumea pare înnebunită după el. În această reţetă am folosit scrumbie, însă, dacă preferaţi, puteţi încerca şi cu păstrăv sau cu somon iute afumat. Odată preparat, pateul rezistă în frigider timp de câteva zile, astfel că e extrem de potrivit pentru petreceri, dacă vreţi ca mai toate să fie gata dinainte.

6 porţii

Durată totală: 30 de minute

287 calorii

2 × 200 g pachete de scrumbie afumată vidată

6 felii de ciabatta

400 g de amestec de legume crocante (precum fenicul, morcov, sfeclă crudă, castravete, inimi de lăptucă)

2 lămâi

½ linguriţă de boia dulce afumată

100 g de cremă de brânză uşoară

1 nucşoară întreagă, pentru ras

ulei de măsline extravirgin

Puneţi o oală cu apă clocotită la foc potrivit, apoi fierbeţi la foc mic pachetele cu scrumbie, pentru a le poşa 10-15 minute sau până când carnea este pătrunsă. Între timp, prăjiţi sau rumeniţi feliile de ciabatta până ce se colorează uşor. Pregătiţi toate legumele şi tăiaţi-le în bastonaşe, care vor fi savurate împreună cu pateul.

Cu grijă, scoateţi pachetele cu scrumbie din apă, desfaceţi-le şi vărsaţi conţinutul într-un castron, apoi lăsaţi peştele să se răcorească. Mărunţiţi carnea, înlăturând pielea şi oasele mai mari, apoi transferaţi-o în robotul de bucătărie (cu tot cu zeamă), alături de coaja rasă de la 1 lămâie, boiaua, crema de brânză, plus un praf generos de piper şi de nucşoară rasă. Procesaţi totul până la obţinerea texturii preferate, ameliorati gustul cu zeamă de lămâie, apoi aşezaţi pateul într-un vas frumos pentru servit şi picuraţi deasupra puţin ulei de măsline. Serviţi-l cu legumele crude, crocante, şi cu lămâia rămasă, tăiată în felii, pentru stropit în cursul mesei.

Dacă folosiţi păstrăv afumat sau somon iute afumat, nu e nevoie să-l preparaţi – îndepărtaţi pielea şi treceţi direct la procesarea în robotul de bucătărie, adăugând un strop de apă pentru a subţia compoziţia, dacă pare a fi necesar.

PREPARATE SIMPLE ȘI GUSTOASE

OMLETĂ CU BRÂNZĂ CHEDDAR & MAZĂRE

391 calorii

1 porție

Durată totală: 15 minute

Curăţaţi şi tocaţi mărunt ½ ceapă, apoi căliţi-o cu un strop de ulei de măsline într-o tigaie neaderentă, la foc potrivit, timp de 5 minute. Adăugaţi 100 g de mazăre congelată şi lăsaţi-o pe foc încă 5 minute sau până când s-a înmuiat, amestecând regulat. Bateţi 2 ouă mari, combinaţi-le rapid cu ceapa şi mazărea, omogenizaţi temeinic, apoi radeţi deasupra 20 g de brânză Cheddar. Chiar înainte ca suprafaţa ouălor să fie prăjită, pliaţi omleta în jumătate şi lăsaţi-o să alunece pe o farfurie – căldura din interior va desăvârşi prepararea. Mâncaţi omleta imediat.

SPAGHETE CU LĂMÂIE & BUSUIOC

582 calorii

1 porție

Durată totală: 15 minute

Fierbeţi 80 g de spaghete uscate într-o oală cu apă sărată clocotită, conform instrucţiunilor de pe pachet. Puneţi coaja şi zeama de la ½ lămâie într-un castron, împreună cu 15 g de parmezan ras fin şi 2 linguri de ulei de măsline. Rupeţi şi adăugaţi frunzele de la 2 fire de busuioc proaspăt. Folosind un cleşte de bucătărie, transferaţi spaghetele într-un castron de servit, turnând puţin din apa în care au fiert, pentru a le subţia şi a le face alunecoase, apoi amestecaţi foarte bine, astfel încât brânza să se topească şi să îmbrace pastele. Serviţi preparatul de îndată, cu un plus de parmezan ras, dacă doriţi.

REȚETE BONUS

SUB 5 RON PER PORȚIE

CIUPERCI PE PÂINE PRĂJITĂ

160 calorii

1 porție

Durată totală: 10 minute

Tăiaţi în sferturi sau în felioare 100 g de ciuperci mici de cultură. Desprindeţi de pe tulpini câteva frunze de cimbru. Curăţaţi şi feliaţi subţire 1 cățel de usturoi şi puneţi-l, cu 1 linguriță de unt nesărat, într-o tigaie mare, încinsă. Când usturoiul începe să se coloreze, înglobaţi cimbrul, urmat de ciuperci. Amestecaţi-le şi lăsaţi-le la rumenit cât timp prăjiţi 1 felie groasă de pâine. Asezonaţi ciupercile după preferinţă, adăugaţi puţină apă, apoi aşterneţi-le direct pe pâinea prăjită. Finisaţi picurând deasupra câțiva stropi de oțet balsamic şi serviţi.

QUESADILLA CU SPANAC & CEAPĂ

665 calorii

1 porție

Durată totală: 10-15 minute

Curăţaţi şi tocaţi fin ½ ceapă şi căliţi-o într-o oală, la foc mic, cu un strop de ulei de măsline, 5-10 minute sau până ce se înmoaie şi devine dulceagă. Adăugând 100 g de spanac congelat, lăsaţi-l până ce se dezgheaţă, iar lichidul din oală s-a evaporat, apoi asezonaţi după gust. Întindeţi amestecul pe 1 foaie obișnuită de tortilla, radeţi deasupra 20 g de brânză Cheddar, acoperiţi cu o altă foaie de tortilla şi prăjiţi totul într-o tigaie uscată, întorcând quesadilla, ca să se rumenească pe ambele părţi. Tăiaţi-o în şase felii şi serviţi-o cu o lingură de iaurt natural degresat, marmorat cu puţin sos iute de chili.

CIRCA 5 RON PER PORȚIE

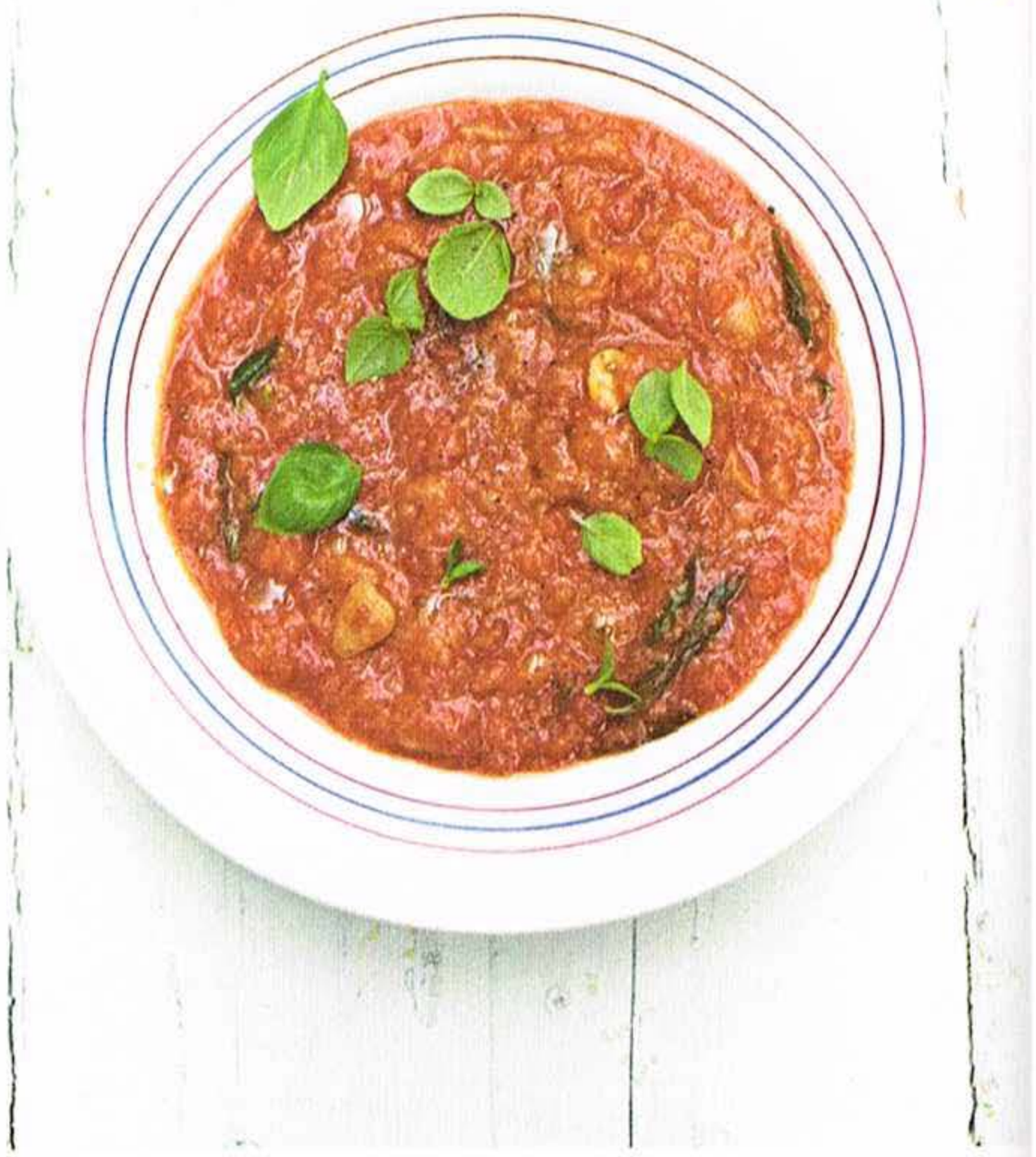
PAPPA AL POMODORO

224 calorii

2 porții

Durată totală: 25 de minute

Descojiți și tăiați fin 2 căței de usturoi și puneți-i, cu puțin ulei de măsline, într-o oală mijlocie la foc mediu, apoi adăugați tulpinile, tocate mărunt, de la 4 fire de busuioc proaspăt (păstrând frunzele) și un praf generos de fulgi de ardei iute. Când usturoiul a căpătat o nuanță aurie, înglobați frunzele de busuioc, 2 x 400 g conservă de roșii tocate și apă cât să umple o cutie de conservă. Dați în clocot, lăsați pe foc mic timp de 5 minute, apoi adăugați 2 felii de pâine întărită sau prăjită, ruptă în bucăți. Lăsați să fiarbă la foc scăzut încă 10 minute, asezonați după gust și serviți imediat, cu ulei de măsline extravirgin picurat deasupra și cu parmezan ras, dacă doriți.



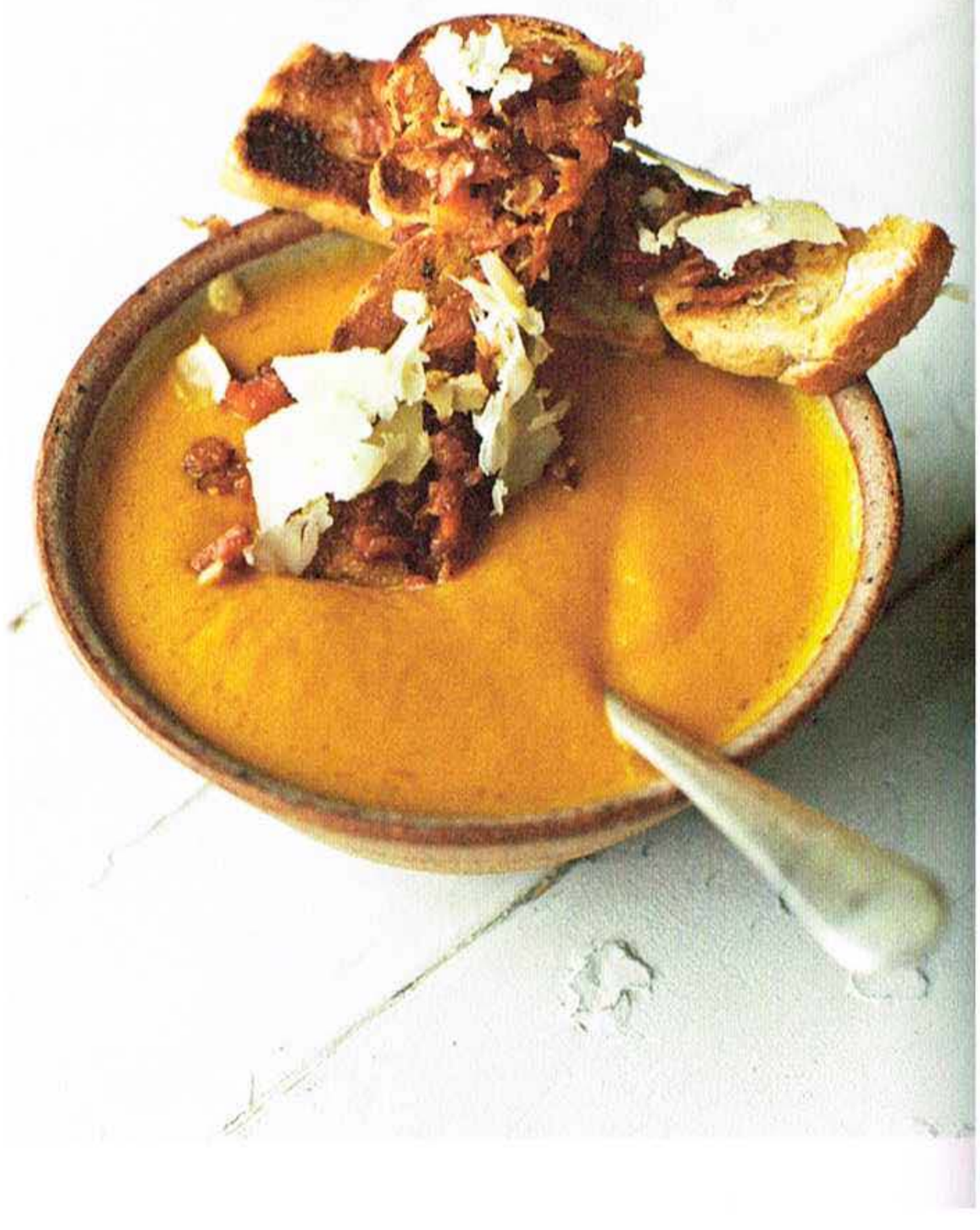
SUPĂ DE MORCOVI, PORTOCALĂ & GHIMBIR

337 calorii

2 porții

Durată totală: 35-40 de minute

Curățați 6 morcovi mari și 1 ceapă, tăiați-le în felii groase și puneți-le într-o oală, la foc potrivit, cu puțin ulei de măsline, coaja și zeama de la 1 portocală, plus 2 cm de ghimbir descojit și tocat. Lăsați pe flacără 15 minute, amestecând în răstimpuri, apoi înlăturați de pe foc și zdrobiți 2 linguri din amestec pe o planșetă. Adăugați în oală 750 ml de apă fierbinte, dați în clocot și lăsați să fiarbă molcom 15-20 de minute, apoi pasați totul cu un blender vertical, până ce obțineți o compoziție foarte fină. Turnați supa-cremă înapoi în oală, asezonați-o și lăsați-o să mai fiarbă lent, în vreme ce prăjiți 2 felii frumoase de pâine și le ungeți cu amestecul de morcovi zdrobiți. Tăiați-le în soldăței și serviți-le plutind în supă, cu 20 g de brânză Cheddar rasă deasupra.



RETETE BONUS

SUPĂ DE PRAZ & CARTOFI

344 calorii

2 porții

Durată totală: 45 de minute

Spălați 2 fire de praz și curățați 1 ceapă, apoi tocați-le mare și prăjiți-le lent într-o tigaie încinsă, timp de 15 minute, cu puțin ulei de măsline și cu 2 fire de cimbru proaspăt, turnând un strop de apă dacă este necesar și amestecând ocazional. Adăugați 1 cartof descojit și tăiat în bucăți, plus 750 ml de apă fierbinte, dați în clocot, după care lăsați la foc mic 25 de minute sau până când cartoful s-a înmuiat. Procesați totul cu un blender vertical, încât să obțineți o pastă fină. Asezonați și păstrați supa caldă, în timp ce poșați 2 ouă mari, după preferință, într-o tigaie sau oală cu apă care fierbe, și prăjiți 2 felii frumoase de pâine. Serviți ouăle și pâinea în supă.

PASTE CARBONARA ENGLEZEȘTI

508 calorii

2 porții

Durată totală: 15 minute

Fierbeți 160 g de penne uscate într-o oală cu apă sărată clocotită, conform instrucțiunilor de pe pachet. Tocați 4 fâșii de bacon afumat împănat și prăjiți-le într-o tigaie încinsă, cu puțin ulei de măsline. Când au căpătat o ușoară nuanță aurie, adăugați 1 cățel de usturoi zdrobit în presă, un praf generos de piper și frunzele de la 1 fir de rozmarin proaspăt, apoi înlăturați de pe foc. Bateți 1 ou mare cu 50 g de brânză Cheddar rasă și turnați 4 linguri din apa în care au fiert pastele. Scurgeți pastele, apoi, imediat și rapid, încorporați-le în tigaia cu fâșiile de bacon, urmate de amestecul cu ou, omogenizând până când compoziția devine fină, apetisantă. Dacă tigaia e încă încinsă, ouăle se vor transforma în omletă, așa că asigurați-vă că le înglobați după oprirea focului.

IROSEȘTE MAI PUȚIN

TUTUROR NE PLACE UN CASTRON CU FRUCTE BUNE . . .

. . . dar nu ne place când fructele se coc prea mult şi prea repede. Chiar şi aşa, nu le aruncaţi – au un mare potenţial! Aproape orice fruct poate fi congelat, fie separat, fie în amestec, şi păstrat în cutii de plastic sau în punguţe pentru sandviciuri. Vor sta cuminţi, aşteptând cu răbdare să le transformaţi într-una dintre reţetele delicioase de mai jos.

PREGĂTIREA FRUCTELOR

Curăţaţi bananele şi feliaţi-le, îndepărtaţi sâmburii şi tocaţi fructe precum mango sau piersici, înlăturaţi cotorul şi feliaţi merele sau perele, curăţaţi codiţele fructelor moi, de pildă cele de pădure, şi spălaţi-le rapid. Stoarceţi puţină zeamă de lămâie peste fructele care îşi schimbă uşor culoarea, cum sunt merele şi perele. Obişnuiţi-vă să congelaţi orice alimente, astfel încât să vă fie de folos atunci când vă trebuie şi, indiferent în ce cantităţi sunt, să risipiţi mai puţin.

BĂUTURI TIP SMOOTHIE

Puneţi combinaţia de fructe congelate în blender, încercând mereu să includeţi o jumătate de banană de persoană, pentru consistenţă şi dulceaţă. Umpleţi vasul blenderului cu suc de mere sau lapte, procesaţi până ce obţineţi o compoziţie fină, apoi echilibraţi gustul cu miere lichidă, la nevoie. Turnaţi băutura în pahare şi serviţi-o. Câteodată, îmi place să adaug o mână mică de seminţe moi, de nuci ori chiar fulgi de ovăz – sau o lingură de iaurt natural degresat, pentru o consistenţă mai cremoasă. De asemenea, o bucăţică de ghimbir curăţat se potriveşte întotdeauna.

ÎNGHEȚATĂ

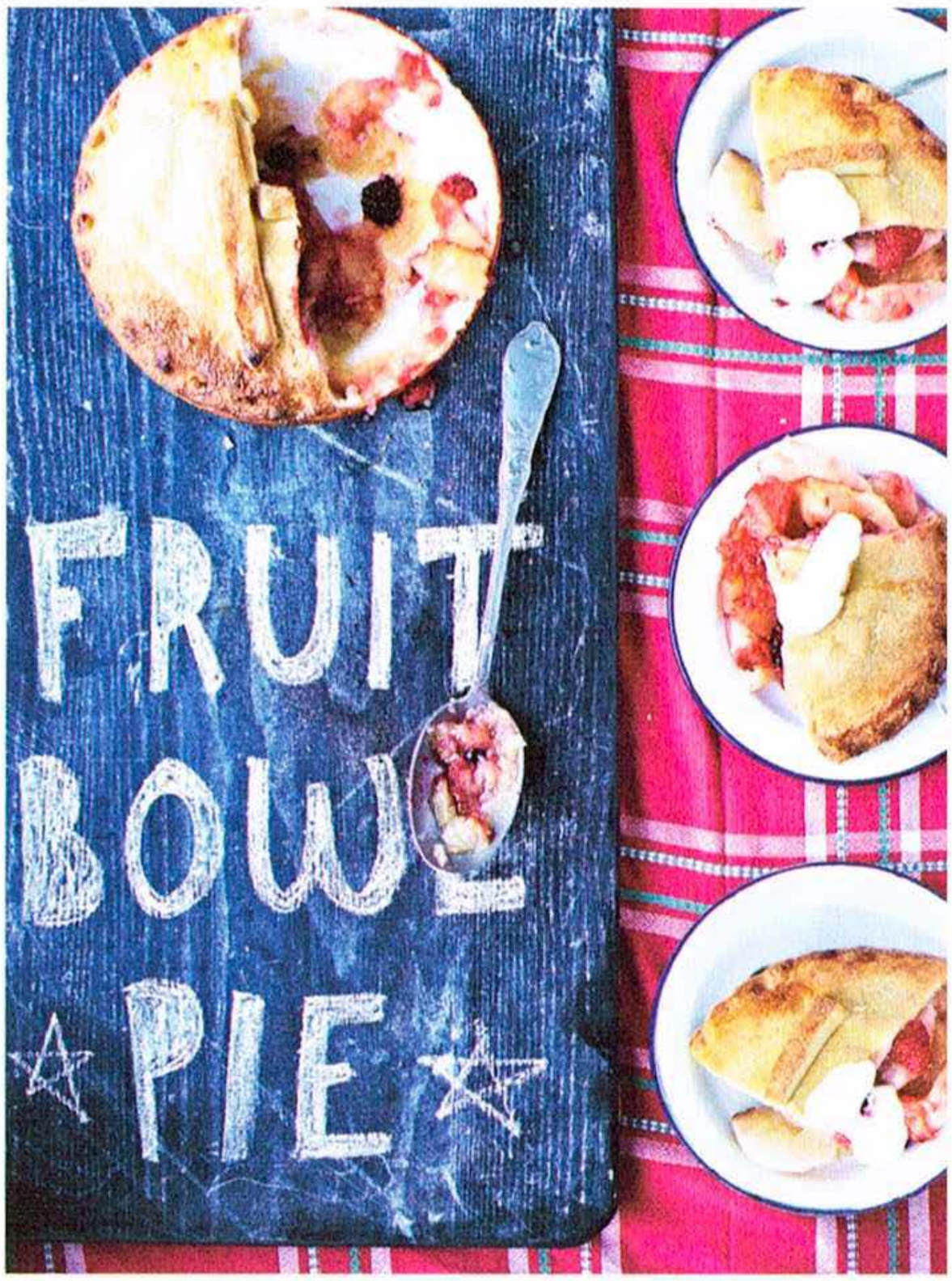
Pentru a obţine la minut un sorbet similar îngheţatei, dar cu un conţinut mai scăzut de grăsimi, introduceţi în robotul de bucătărie cantităţi egale de fructe congelate şi iaurt, adăugaţi miere lichidă şi procesaţi până ce obţineţi consistenţa unei îngheţate fine. Puneţi-o în castronele, pahare, cornete de îngheţată – sau transferaţi-o într-un vas şi păstraţi-o la congelator pentru altă dată. După părerea mea, aici fructele de pădure nu pot fi surclasate. Dacă preferaţi, puteţi încorpora o lingură de gem pentru un gust mai dulce, în loc să folosiţi miere.

ACADELE RECI

Există două feluri de acadele îngheţate pe care le prepar acasă. Primul este cel din suc de fructe, pe care îl facem de trei-patru ori pe săptămână – preparăm atât de des aceste acadele reci întrucât copiilor le plac foarte mult şi sunt cel mai sănătos desert pe care li-l putem oferi. Durează cam 10 minute pentru ca micuţii să le mănânce, ceea ce e o durată optimă, între timp creierul lor depăşind momentul poftei de zahăr. Căutaţi diverse forme pe internet, umpleţi-le cu suc proaspăt de fructe (nu concentrat), adăugaţi câteva fructe de pădure proaspete şi congelaţi totul. Al doilea fel presupune combinarea unei cantităţi egale de fructe congelate stoarse şi de iaurt natural, subţierea cu puţin lapte şi îndulcirea după gust cu miere lichidă. Turnaţi amestecul într-un recipient gol de iaurt, înfigeţi 4 beţe pentru acadele şi băgaţi totul în congelator, având grijă să divizaţi cantitatea în patru porţii egale înainte de consum.

BUDINCI

Budincile, plăcintele şi preparatele de tip „crumble" sunt deserturi ieftine, uşoare, delicioase, care pot fi preparate cu orice soi de fructe sau în orice combinaţie de fructe. Va trebui să adăugaţi zahăr întotdeauna când le rumeniţi, pentru a echilibra aciditatea şi a obţine o compoziţie lucioasă. Un truc util este să folosiţi un tip de gem care consideraţi că se va combina de minune cu fructele alese – de exemplu, mere congelate cu gem de mure sau coacăze congelate cu jeleu de mere, în loc de zahăr. În general, 2 linguri cu vârf de gem sau de zahăr sunt suficiente pentru 600 g de fructe, constituind proporţia perfectă (deşi ingredientele acre, ca rubarba sau prunele, s-ar putea să aibă nevoie de o cantitate suplimentară).


FRUIT
BOWL
PIE

Calorii
606kcal
24
Grăsimi
25,7g
Grăsimi sat.
6,7g
Glucide
74,1g
Zahăr
11,1g

Calorii
355kcal
26
Grăsimi
23,7g
Grăsimi sat.
7,8g
Glucide
11,6g
Zahăr
8,9g

Calorii
547kcal
28
Grăsimi
8,8g
Grăsimi sat.
1,1g
Glucide
94,2g
Zahăr
28,1g

Calorii
414kcal
30
Grăsimi
22,0g
Grăsimi sat.
10,1g
Glucide
38,7g
Zahăr
5,5g

Calorii
537kcal
32
Grăsimi
25,1g
Grăsimi sat.
5,2g
Glucide
48,3g
Zahăr
7,0g

Calorii
430kcal
34
Grăsimi
10,7g
Grăsimi sat.
3,7g
Glucide
61,2g
Zahăr
17,7g

Calorii
234kcal
36
Grăsimi
5,7g
Grăsimi sat.
0,8g
Glucide
36,4g
Zahăr
4,3g

Calorii
334kcal
38
Grăsimi
7,9g
Grăsimi sat.
1,1g
Glucide
48,7g
Zahăr
13,6g

Calorii
365kcal
42
Grăsimi
11,6g
Grăsimi sat.
4,0g
Glucide
41,3g
Zahăr
9,2g

Calorii
139kcal
46
Grăsimi
4,1g
Grăsimi sat.
1,1g
Glucide
18,0g
Zahăr
4,0g

Calorii
139kcal
46
Grăsimi
7,0g
Grăsimi sat.
1,0g
Glucide
13,5g
Zahăr
2,1g

Calorii
376kcal
46
Grăsimi
8,1g
Grăsimi sat.
3,3g
Glucide
59,9g
Zahăr
5,3g

Calorii
325kcal
46
Grăsimi
10,1g
Grăsimi sat.
2,3g
Glucide
43,5g
Zahăr
6,7g

Calorii
273kcal
48
Grăsimi
5,0g
Grăsimi sat.
1,2g
Glucide
43,0g
Zahăr
13,2g

Calorii
490kcal
50
Grăsimi
21,0g
Grăsimi sat.
3,2g
Glucide
50,5g
Zahăr
16,1g

Calorii
351kcal
52
Grăsimi
17,1g
Grăsimi sat.
4,7g
Glucide
31,5g
Zahăr
6,6g

Calorii
333kcal
54
Grăsimi
15,2g
Grăsimi sat.
6,4g
Glucide
30,8g
Zahăr
6,0g

Calorii
423kcal
56
Grăsimi
24,2g
Grăsimi sat.
8,9g
Glucide
26,1g
Zahăr
7,8g

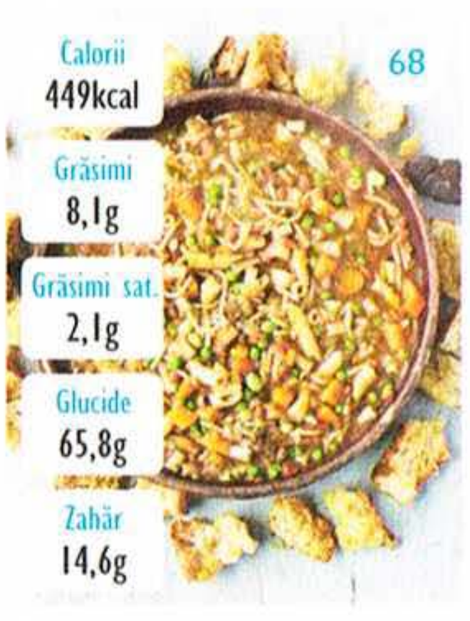
Calorii
525kcal
58
Grăsimi
10,5g
Grăsimi sat.
1,1g
Glucide
84,0g
Zahăr
6,8g

Calorii
209kcal
60
Grăsimi
6,6g
Grăsimi sat.
1,0g
Glucide
26,2g
Zahăr
9,4g

Calorii
267kcal
62
Grăsimi
14,5g
Grăsimi sat.
6,7g
Glucide
16,9g
Zahăr
7,4g

Calorii
535kcal
64
Grăsimi
7,3g
Grăsimi sat.
1,3g
Glucide
93,5g
Zahăr
28,8g

Calorii
426kcal
66
Grăsimi
15,6g
Grăsimi sat.
3,3g
Glucide
32,2g
Zahăr
10,9g


Calorii
449kcal
68
Grăsimi
8,1g
Grăsimi sat.
2,1g
Glucide
65,8g
Zahăr
14,6g

Calorii
374kcal
72
Grăsimi
4,4g
Grăsimi sat.
0,6g
Glucide
65,5g
Zahăr
8,9g

Calorii
369kcal
Grăsimi
4,4g
Grăsimi sat.
0,6g
Glucide
65,5g
Zahăr
13,2g
72

Calorii
367kcal
Grăsimi
4,3g
Grăsimi sat.
0,6g
Glucide
65,4g
Zahăr
13,2g
72

Calorii
430kcal
Grăsimi
6,3g
Grăsimi sat.
0,8g
Glucide
64,0g
Zahăr
11,0g
72

Calorii
269kcal
Grăsimi
11g
Grăsimi sat.
2,4g
Glucide
23,6g
Zahăr
4,4g
74

Calorii
643kcal
Grăsimi
22,4g
Grăsimi sat.
8,2g
Glucide
65,2g
Zahăr
15,4g
78

Calorii
470kcal
Grăsimi
13,3g
Grăsimi sat.
3,6g
Glucide
47,8g
Zahăr
5,2g
80

Calorii
478kcal
Grăsimi
20,7g
Grăsimi sat.
3,9g
Glucide
32,6g
Zahăr
1,6g
82

Calorii
511kcal
Grăsimi
24,4g
Grăsimi sat.
12,7g
Glucide
48,4g
Zahăr
6,4g
84

Calorii
424kcal
Grăsimi
15,9g
Grăsimi sat.
7,6g
Glucide
43,3g
Zahăr
11,4g
84

Calorii
332kcal
Grăsimi
9,0g
Grăsimi sat.
3,4g
Glucide
40,5g
Zahăr
7,0g
84

Calorii
493kcal
Grăsimi
23,3g
Grăsimi sat.
12,4g
Glucide
47,6g
Zahăr
6,4g
84

Calorii
475kcal
Grăsimi
14,3g
Grăsimi sat.
6,6g
Glucide
70,0g
Zahăr
6,4g
86

Calorii
292kcal
Grăsimi
11,0g
Grăsimi sat.
4,1g
Glucide
29,3g
Zahăr
5,9g
88

Calorii
416kcal
Grăsimi
8,9g
Grăsimi sat.
2,0g
Glucide
52,2g
Zahăr
6,3g
90

Calorii
498kcal
Grăsimi
16,3g
Grăsimi sat.
5,4g
Glucide
55,6g
Zahăr
10,6g
92

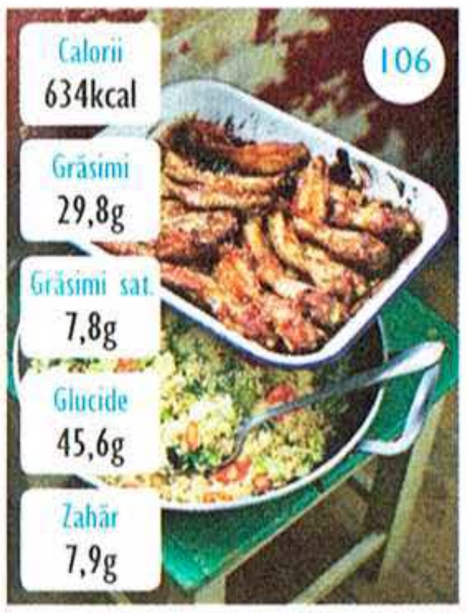
Calorii
893kcal
Grăsimi
26,8g
Grăsimi sat.
5,7g
Glucide
92,1g
Zahăr
26,1g
96

Calorii
543kcal
Grăsimi
14,1g
Grăsimi sat.
4,3g
Glucide
70,6g
Zahăr
8,3g
98

Calorii
340kcal
Grăsimi
13,9g
Grăsimi sat.
3,2g
Glucide
18,5g
Zahăr
15,2g
100

Calorii
608kcal
Grăsimi
14,7g
Grăsimi sat.
3,7g
Glucide
78,2g
Zahăr
18,0g
102

Calorii
622kcal
Grăsimi
11,1g
Grăsimi sat.
2,4g
Glucide
88,5g
Zahăr
12,1g
104


Calorii
634kcal
Grăsimi
29,8g
Grăsimi sat.
7,8g
Glucide
45,6g
Zahăr
7,9g
106

Calorii
338kcal
Grăsimi
23,1g
Grăsimi sat.
6,0g
Glucide
5,5g
Zahăr
4,6g
110

Calorii
454kcal
Grăsimi
7,3g
Grăsimi sat.
1,9g
Glucide
69,2g
Zahăr
8,6g
112

Calorii
310kcal
Grăsimi
8,3g
Grăsimi sat.
1,9g
Glucide
33,8g
Zahăr
5,4g
114

Calorii
619kcal
Grăsimi
28,7g
Grăsimi sat.
9,5g
Glucide
58,3g
Zahăr
15,9g
118

Calorii
563kcal
120
Grăsimi
20,0g
Grăsimi sat.
9,8g
Glucide
64,9g
Zahăr
4,4g

Calorii
485kcal
122
Grăsimi
16,3g
Grăsimi sat.
5,2g
Glucide
53,2g
Zahăr
14,4g

Calorii
427kcal
124
Grăsimi
22,8g
Grăsimi sat.
6,8g
Glucide
36,0g
Zahăr
7,4g

Calorii
714kcal
126
Grăsimi
22,8g
Grăsimi sat.
9,3g
Glucide
63,7g
Zahăr
10,5g

Calorii
596kcal
126
Grăsimi
24,1g
Grăsimi sat.
8,0g
Glucide
50,5g
Zahăr
9,0g

Calorii
719kcal
126
Grăsimi
23,3g
Grăsimi sat.
7,8g
Glucide
77,9g
Zahăr
10,0g

Calorii
893kcal
126
Grăsimi
47,7g
Grăsimi sat.
23,2g
Glucide
68,5g
Zahăr
9,3g

Calorii
507kcal
128
Grăsimi
15,5g
Grăsimi sat.
5,6g
Glucide
66,7g
Zahăr
5,5g

Calorii
589kcal
132
Grăsimi
20,6g
Grăsimi sat.
6,2g
Glucide
64,7g
Zahăr
6,0g

Calorii
411kcal
134
Grăsimi
16,8g
Grăsimi sat.
5,8g
Glucide
34,3g
Zahăr
3,4g

Calorii
327kcal
138
Grăsimi
14,0g
Grăsimi sat.
4,0g
Glucide
15,5g
Zahăr
7,2g

Calorii
628kcal
140
Grăsimi
41,5g
Grăsimi sat.
21,3g
Glucide
34,7g
Zahăr
6,9g

Calorii
559kcal
142
Grăsimi
26,6g
Grăsimi sat.
11,7g
Glucide
49,9g
Zahăr
10,2g

Calorii
465kcal
144
Grăsimi
9,7g
Grăsimi sat.
2,9g
Glucide
69,3g
Zahăr
4,6g

Calorii
563kcal
146
Grăsimi
27,6g
Grăsimi sat.
10,3g
Glucide
41,9g
Zahăr
10,0g

Calorii
549kcal
150
Grăsimi
26,9g
Grăsimi sat.
9,2g
Glucide
39,6g
Zahăr
6,4g

Calorii
284kcal
152
Grăsimi
20,7g
Grăsimi sat.
6,7g
Glucide
5,4g
Zahăr
5,2g

Calorii
417kcal
156
Grăsimi
20,9g
Grăsimi sat.
5,9g
Glucide
24,9g
Zahăr
19,6g

Calorii
664kcal
160
Grăsimi
15,7g
Grăsimi sat.
5,8g
Glucide
92,8g
Zahăr
5,2g

Calorii
473kcal
162
Grăsimi
11,6g
Grăsimi sat.
2,7g
Glucide
54,3g
Zahăr
18,0g

Calorii
323kcal
164
Grăsimi
5,2g
Grăsimi sat.
1,5g
Glucide
47,5g
Zahăr
5,1g

Calorii
174kcal
166
Grăsimi
5,2g
Grăsimi sat.
1,2g
Glucide
12,8g
Zahăr
10,0g

Calorii
395kcal
168
Grăsimi
13,1g
Grăsimi sat.
4,4g
Glucide
39,2g
Zahăr
5,2g

Calorii
442kcal
170
Grăsimi
17,6g
Grăsimi sat.
5,8g
Glucide
38,7g
Zahăr
14,3g

Calorii
613kcal
172
Grăsimi
20,1g
Grăsimi sat.
7,9g
Glucide
65,5g
Zahăr
5,4g

Calorii
782kcal
Grăsimi
42,0g
Grăsimi sat.
14,7g
Glucide
35,8g
Zahăr
32,7g
174

Calorii
592kcal
Grăsimi
17,0g
Grăsimi sat.
5,8g
Glucide
73,4g
Zahăr
12,6g
178

Calorii
583kcal
Grăsimi
38,1g
Grăsimi sat.
8,7g
Glucide
39,0g
Zahăr
14,4g
180

Calorii
670kcal
Grăsimi
54,1g
Grăsimi sat.
18,7g
Glucide
19,2g
Zahăr
10,3g
182

Calorii
744kcal
Grăsimi
40,2g
Grăsimi sat.
13,4g
Glucide
61,3g
Zahăr
15,7g
186

Calorii
693kcal
Grăsimi
14,6g
Grăsimi sat.
5,2g
Glucide
55,4g
Zahăr
17,8g
188

Calorii
664kcal
Grăsimi
25,4g
Grăsimi sat.
9,9g
Glucide
62,6g
Zahăr
13,2g
194

Calorii
778kcal
Grăsimi
18,2g
Grăsimi sat.
7,1g
Glucide
101,5g
Zahăr
7,3g
196

Calorii
297kcal
Grăsimi
7,0g
Grăsimi sat.
1,9g
Glucide
36,9g
Zahăr
7,1g
198

Calorii
473kcal
Grăsimi
24,3g
Grăsimi sat.
4,7g
Glucide
43,3g
Zahăr
4,9g
200

Calorii
360kcal
Grăsimi
16,9g
Grăsimi sat.
6,9g
Glucide
27,5g
Zahăr
5,3g
202

Calorii
540kcal
Grăsimi
18,8g
Grăsimi sat.
6,7g
Glucide
62,2g
Zahăr
18,0g
204

Calorii
462kcal
Grăsimi
12,3g
Grăsimi sat.
2,7g
Glucide
61,5g
Zahăr
5,9g
206

Calorii
472kcal
Grăsimi
19,9g
Grăsimi sat.
7,0g
Glucide
42,2g
Zahăr
13,8g
210

Calorii
492kcal
Grăsimi
21,8g
Grăsimi sat.
10,3g
Glucide
40,4g
Zahăr
10,7g
212

Calorii
478kcal
Grăsimi
16,3g
Grăsimi sat.
5,5g
Glucide
49,4g
Zahăr
5,9g
214

Calorii
495kcal
Grăsimi
22,3g
Grăsimi sat.
4,5g
Glucide
32,8g
Zahăr
5,5g
218

Calorii
393kcal
Grăsimi
18,9g
Grăsimi sat.
3,3g
Glucide
33,6g
Zahăr
3,7g
220

Calorii
393kcal
Grăsimi
25,9g
Grăsimi sat.
8,7g
Glucide
18,1g
Zahăr
1,1g
224

Calorii
358kcal
Grăsimi
13,0g
Grăsimi sat.
4,1g
Glucide
36,8g
Zahăr
4,2g
224

Calorii
414kcal
Grăsimi
12,7g
Grăsimi sat.
3,2g
Glucide
41,8g
Zahăr
3,9g
224

Calorii
537kcal
Grăsimi
19,4g
Grăsimi sat.
6,5g
Glucide
54,5g
Zahăr
3,0g
224

Calorii
449kcal
Grăsimi
24,2g
Grăsimi sat.
6,1g
Glucide
34,3g
Zahăr
5,2g
226

Calorii
458kcal
Grăsimi
24,0g
Grăsimi sat.
3,7g
Glucide
32,7g
Zahăr
12,9g
228

Calorii
398kcal
Grăsimi
13,8g
Grăsimi sat.
3,0g
Glucide
37,9g
Zahăr
9,0g
230

232

234

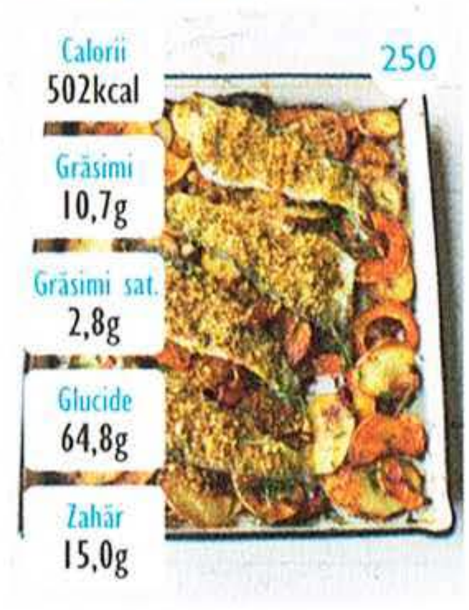
238

240

242

244

248



250

252

254

256

258

260

260

261

261

262

262

263

263

TREABA ECHIPEI DE NUTRIȚIONIȘTI ESTE SĂ SE ASIGURE CĂ JAMIE ÎȘI PĂSTREAZĂ CREATIVITATEA ATUNCI CÂND ÎȘI SCRIE REȚETELE, DAR TOTODATĂ SĂ AIBĂ GRIJĂ CA ACESTEA, ÎN MAREA LOR MAJORITATE, SĂ FIE ȘI SĂNĂTOASE.

Informaţiile nutriţionale din această carte au la bază date teoretice, astfel că valorile reale pot varia puţin faţă de cele publicate. Porţiile respectă indicaţiile din reţete, dacă nu se specifică altfel, şi nu includ, în general, adaosurile în cantităţi neprecizate, cum ar fi „iaurt natural degresat, pentru servit". În lucrarea de faţă, am urmat etaloanele nutriţionale specifice cu ajutorul cărora catalogăm o reţetă drept „sănătoasă". De exemplu, o masă principală sănătoasă ar consta, în cazul unei femei, în mai puţin de 35% din DZR (doza zilnică recomandată) de calorii şi grăsimi saturate, şi mai puţin de 25% din DZR de sare, presupunând că mâncarea e asezonată cu moderaţie (conform standardelor britanice). Reţetele pentru garnituri, aperitive şi supe au propriile etaloane nutriţionale. Pe cât posibil, reţetele de aici alcătuiesc mese echilibrate, conţinând cantităţi din fiecare grupă de alimente. Nu uitaţi că dieta echilibrată, împreună cu exerciţiile fizice regulate constituie cheia unui stil de viaţă sănătos.

LAURA PARR – NUTRIȚIONISTUL-ȘEF AL LUI JAMIE

AFLAȚI MAI MULTE

Pentru alte sfaturi nutriţionale, dar şi videoclipuri, articole de presă, o sumedenie de idei utile, trucuri privind tot felul de subiecte, reţete fantastice şi multe altele, intraţi pe jamieoliver.com şi jamieshomecookingskills.com.

Dacă vă doriţi o experienţă practică în privinţa gătitului şi mai multe sfaturi legate de economisire, căutaţi un centru Jamie's Ministry of Food. Toată echipa deţine cunoştinţe serioase şi e cât se poate de experimentată – vizitaţi jamiesministryoffood.com pentru a descoperi mai multe.

JAMIEOLIVER.COM

CLARE PARKER

OUR THRIFTY LUNCHERS
VAL McARTHUR
NIKKI CRICHTON
MEALTA ROBINSON
SIMON CLARK

JULIETTE BUTLER

CHRISTINA MACKENZIE

ANNIE LEE

MADDIE RIX

BARNABY PURDY

GEORGINA HAYDEN

DAVID LOFTUS

REBECCA WALKER

LAURA JAMES

KATE BURTON

T

H

A

ANSA KHAN KHATTAK

JAY HUNT
&
NICK HORNBY
AT CHANNEL 4

LOUISE MOORE

BOBBY SEBIRE

PETE BEGG

EMILY KENNEDY

CHARLIE CLAPP

KATIE MILLARD

ABIGAIL FAWCETT

JO LORD

AMELIA CROOK

MIKE MATTHEWS

ALL MY WONDERFUL OFFICE TESTERS

HELEN MARTIN

BECCA SULOCKI

ZOE COLLINS

LOUISA JAMES

JAMES VERITY

BETHAN O'CONNOR

RACHEL YOUNG

JOHN HAMILTON

GINNY ROLFE

TOM WELDON

ELIZABETH SMITH

NICK POPE

N

K

S

HOLLY ADAMS

ALLY BRIGHT

SARAH TILDESLEY

ROZZIE BATCHELAR

NICK LOWNDES

OUR THRIFTY LUNCHERS
LAURA FLEMING
ANDIE LAIDLAW
SUSAN SPENCE
JO GILDER

PHILLIPPA SPENCE

JO RALLING

CHANTAL NOEL

ISABEL HAYMAN-BROWN

TARA DONOVAN

CATHERINE WOOD

LOUISE HOLLAND

HANNAH BRADBURY

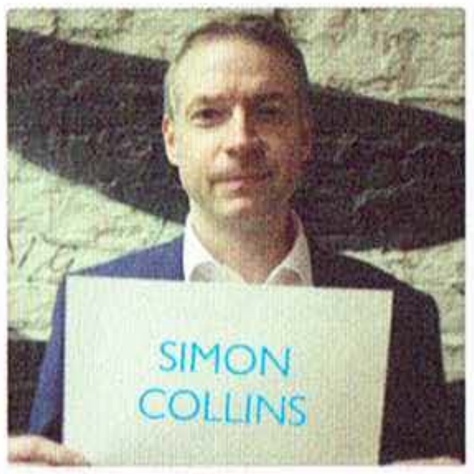
JODENE JORDAN

MATT RUSSELL

SAM BALDWIN

EMILY
WOOD

MY LOVELY
FAMILY

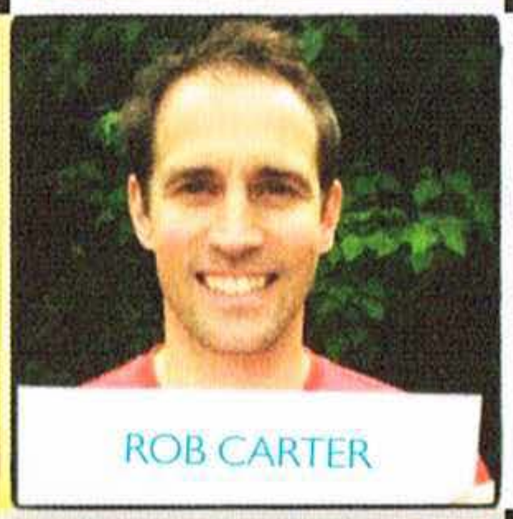

SIMON
COLLINS

ELLA TAYLOR

EMILIE
SPENCER

JOHN
STENTON

CLAIRE
FAGAN


ROB CARTER

TAMSIN
ENGLISH

CLAIRE POSTANS

LUCY BERESFORD-KNOX

SIMON
WEEKES

T

H
A

FABIAN PONTON
KELLIE ROWBOTHAM
KEITH WARDLEY

KATH
TIBBALS

GIOVANNA
MILIA

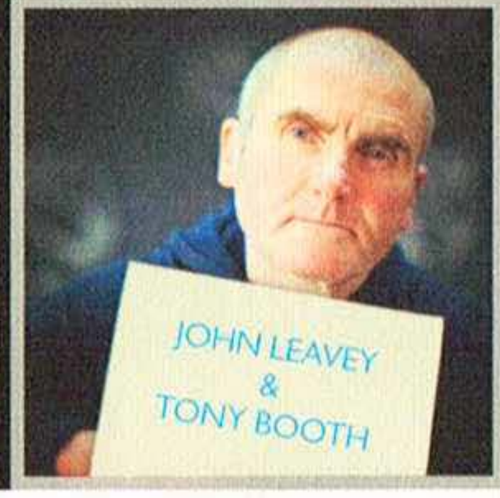
MALOU
HERKES

EMI CHIAPPA

NAOMI
FIDLER

JACK
O'SHEA

ROSANGELA
AMADEI


JOHN LEAVEY
&
TONY BOOTH

MIKE
SARAH

DANIEL NOWLAND

AYSSA
& THE
ONLINE
TEAM

EMMA WHITE

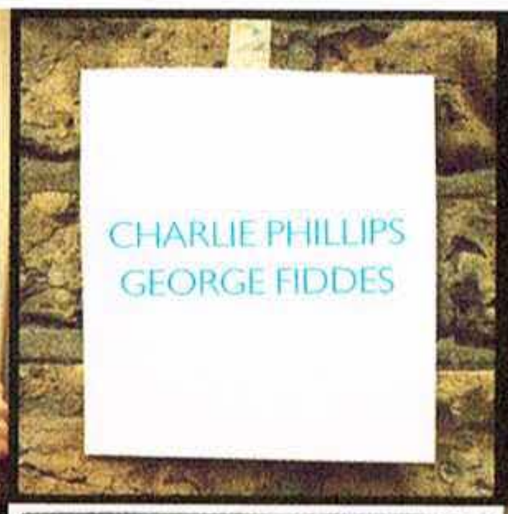
SEAN MOXHAY

JOE SARAH

LIMA
O'DONNELL

THERESE
MacDERMOTT

GEORGE
RIAD


CHARLIE PHILLIPS
GEORGE FIDDES

JULIE AKEROYD

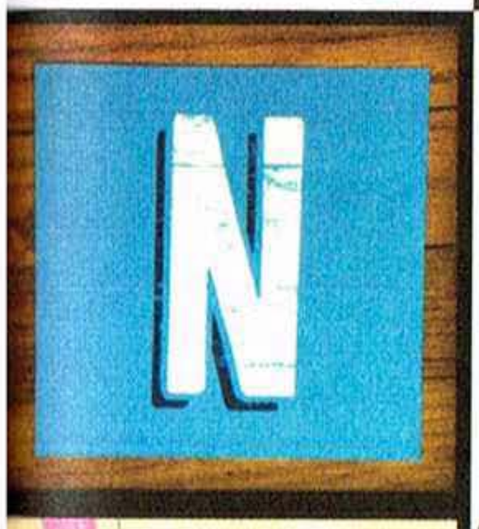
LAURA PARR

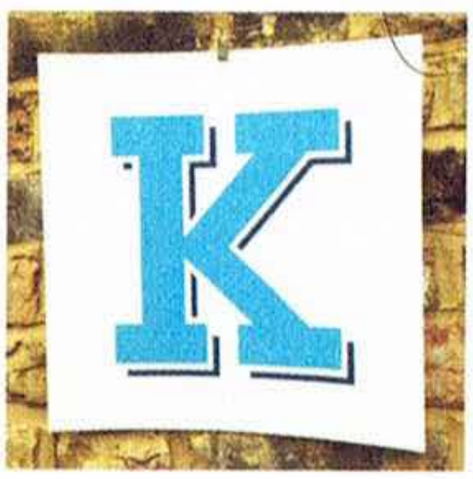
LUKE
CARDIFF

JULIA BELL

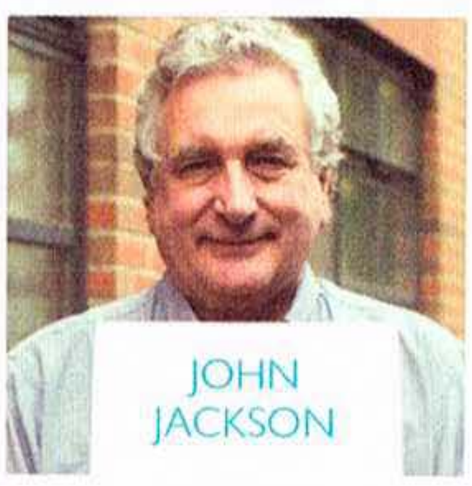
MARK
ARN

JOE
YULE


N

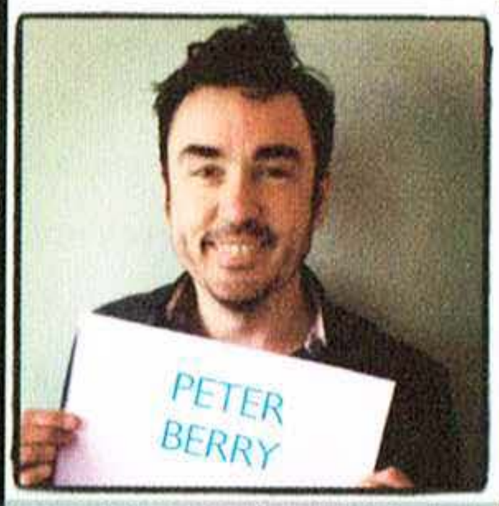

K

S


JOHN
JACKSON

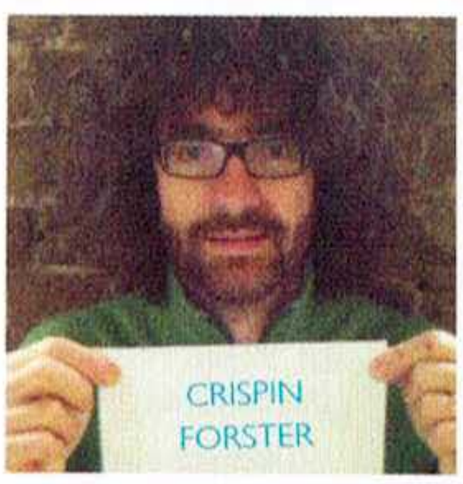
ALL THE
HARD-WORKING
GANG AT
THE OFFICE

HELEN
PRATT


PETER
BERRY

ANNA
DERKACZ

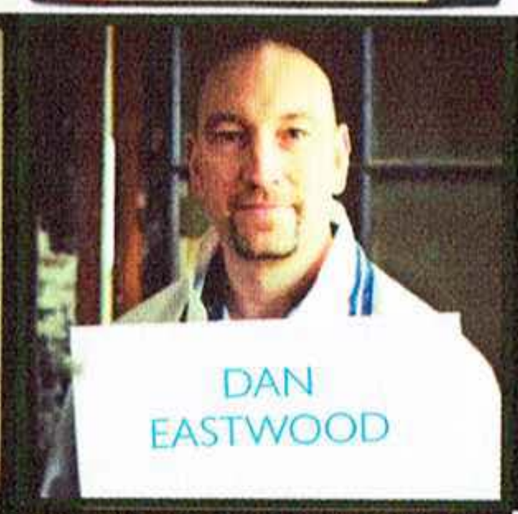
AMBER
SAYER


CRISPIN
FORSTER

CAROLINE
WILDING

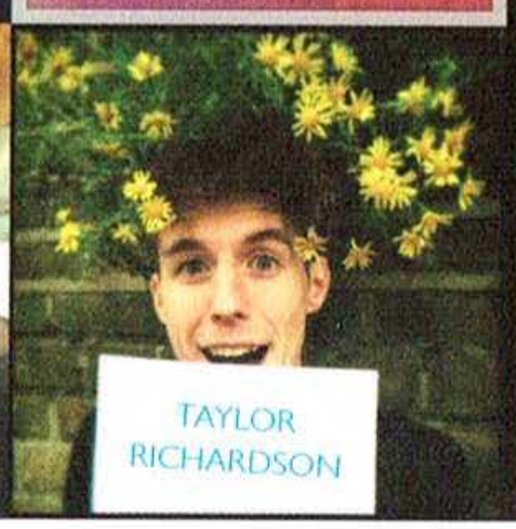
DEBBIE HATFIELD
PAT RUSH
CAROLINE PRETTY

JONNY
GARRETT


DAN
EASTWOOD

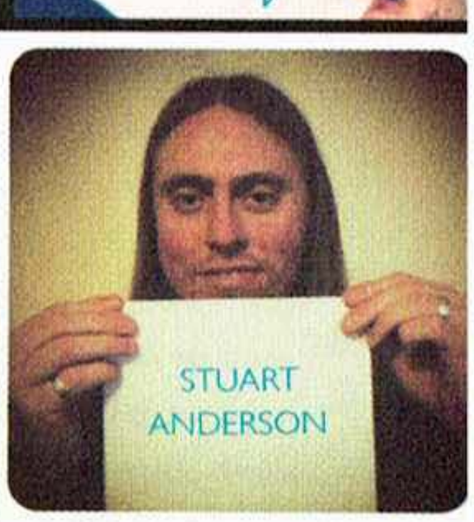
CALUM
THOMSON

BEN
SHAUGNESSY


TAYLOR
RICHARDSON

GUDREN
CLAIRE

PATRICIO
& THE IT TEAM


STUART
ANDERSON

INDICE

Reţetele marcate cu V sunt potrivite pentru vegetarieni
Reţetele marcate cu R folosesc resturi

A

acadele reci
  iroseşte mai puţin: tuturor ne place un castron cu fructe bune... 266
alimente congelate
  ardei iuţi
    iroseşte mai puţin: prea mulţi ardei iuţi? 184
  broccoli V 68
    cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză V 62
    penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
    supă de vită cu tăiţei 128
    tăiţei de mahmureală V 32
calamar: bulete dulci-acrişoare 234
conopidă 114
    cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză V 62
    curry tikka fantastic cu peşte 232
creveţi
    bulete dulci-acrişoare 234
    paella cu pui & chorizo 98
    paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
    plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
    tăiţei Singapore R 80
    turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238
cumpără isteţ: marea congelare 10
iroseşte mai puţin: tuturor ne place
    un castron cu fructe bune... 266
fasole verde
    friptură secretă & cartofi prăjiţi, fasole verde usturoiată 150
    salată cu somon în stil vietnamez R 228
fileuri de peşte alb 96
    curry tikka fantastic cu peşte 232
    plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
mazăre
    minestrone vesel de modă veche V 68
    omletă cu brânză Cheddar & mazăre V 260
    paella cu pui & chorizo 98
    paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
    plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
    plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
    pui fript & risotto cu mazăre R 86
    rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
    sos chinezesc de vită & tofu 144
    supă de vită cu tăiţei R 128
    supă scoţiană înviorătoare & bogată R 198
porumb dulce
    chowder de pui cu bacon afumat R 88
    JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96
somon 234
    plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
    turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238
spanac
    biryani incredibil de miel R 206
    burrito fioros cu miel la grătar R 196
    cannelloni cu pui & spanac R 92
    frittata cu spanac & cartofi dulci V 56
    minestrone vesel de modă veche V 68
    orez la tigaie în stil coreean R 132
    plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
    quesadilla cu spanac & ceapă V 261
    rotolo de paste cu dovleac & spanac V 34
    varianta mea de sag aloo V 36
  ştiuleţi de porumb: JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96
ardei gras
  ardei umpluţi, risotto preparat uşor R 172
  peperonata V 72
arpacaş V 54
arrabbiata V 72
avocado
  omletă mexicană umplută V 26
  salată Caesar în stil mexican 110

B

bacon
  bruschete cu dovleac 46
  paste carbonara englezeşti 263
banh mi R 162
bază pentru supă (zeamă limpede)
  biryani incredibil de miel R 206
  chowder de pui cu bacon afumat R 88
  ciolan afumat, sos de pătrunjel 188
  pui fript & risotto cu mazăre R 86
  supă scoţiană înviorătoare & bogată R 198
  tocăniţă modestă de pui – 4 variante R 84
băuturi tip smoothie
  iroseşte mai puţin: tuturor ne place
    un castron cu fructe bune... 266
biryani: biryani incredibil de miel R 206
Bolognese: sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
brânză
  ardei umpluţi, risotto preparat uşor R 172
  burrito fioros cu miel la grătar R 196
  cannelloni cu pui & spanac R 92
  carpaccio de vită englezesc 152
  cartofi copţi în coajă cu somon R 224
  cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză V 62

franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178
frittata cu spanac & cartofi dulci V 56
miniclătite de dovleac V 46
omletă cu brânză Cheddar & mazăre V 260
omletă mexicană umplută V 26
paste carbonara englezeşti 263
paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
pastilla marocană crocantă cu miel R 204
pate de scrumbie afumată 258
piadina cu pastă de ton 254
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140
plăcintă de pizza americană iute R 160
plăcintă de somon în foitaj R 226
plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
pui fript & risotto cu mazăre R 86
quesadilla cu spanac & ceapă V 261
regele tuturor burgerilor 212
rigatoni cu dovleac V 46
rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
rotolo de paste cu dovleac & spanac V 34
salată Caesar în stil mexican 110
salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale R 124
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
spaghete cu lămâie & busuioc V 260
supă dulce de fenicul, crutoane aromate V 42
tagliatelle mătăsoase cu somon R 224
turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată V 66
brânzică de casă
miniclătite de dovleac V 46
turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată V 66
broccoli
cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză V 62
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
supă de vită cu tăiţei R 128
tăiţei de mahmureală V 32
bruschete: bruschete cu dovleac 46
bulete dulci-acrişoare 234
burgeri: regele tuturor burgerilor 212
burrito: burrito fioros cu miel la grătar R 196

C

calamar: bulete dulci-acrişoare 234
cannelloni: cannelloni cu pui & spanac R 92
caponata V 72
carbonara
paste carbonara cu macrou afumat 244
paste carbonara englezeşti 263
carne
cumpără isteţ: cunoaşteţi-vă... măcelarul 136
iroseşte mai puţin: vi s-a întâmplat să...
aruncaţi grăsimea scursă de la friptură? 158
vezi şi vită; pui; miel; porc
carne fragedă de porc
ardei umpluţi, risotto preparat uşor R 172
porc fraged la grătar, gofre & salată de varză R 170
carpaccio: carpaccio de vită englezesc 152
cartofi
cartofi copţi în coajă cu somon R 224
friptură secretă & cartofi prăjiţi, fasole verde usturoiată 150
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
supă de praz & cartofi V 263
tocană portugheză de peşte 256
tocăniţă de pui & piure R 84
tocăniţă din piept & cartofi copţi în coajă R 126
tocăniţă din piept hot pot R 126
varianta mea de sag aloo V 36
cartofi dulci
fasole coaptă cu sos BBQ, cartofi dulci zdrobiţi V 64
frittata cu spanac & cartofi dulci V 56
JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96
korma de legume, fals pilaf de conopidă V 38
cassoulet: cassoulet picant de cârnaţi 186
castraveţi: salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
cârnaţi
cassoulet picant de cârnaţi 186
panzanella cu cârnaţi 180
plăcintă de pizza americană iute R 160
vezi şi chorizo
ceapă
ceapă coaptă în aluat V 48
quesadilla cu spanac & ceapă V 261
ceapă coaptă în aluat V 48
ceapă roşie
ceapă coaptă în aluat V 48
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24

chapatis
daal cu vinete, chapatis preparate în casă V 58
rendang de vită R 120
chebap cipriot de miel 214
chiftele alla Norma 142
chili de vită mexican 138
chorizo: paella cu pui & chorizo 98
ciolan, şuncă: ciolan afumat, sos de pătrunjel 188
cipriot: chebap cipriot de miel 214
ciuperci
bruschete cu dovleac 46
ciuperci pe pâine prăjită V 261
creier de zombi V 54
okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
clătită japoneză V 74
clătite: okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
coaste: coaste condimentate la cuptor 174
condimente: cassoulet picant de cârnaţi 186
conopidă
cel mai bun sufleu de conopidă & broccoli cu brânză V 62
curry tikka fantastic cu peşte 232
korma de legume, fals pilaf de conopidă V 38
creier de zombi V 54
cremă de brânză: plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140
creveţi
bulete dulci-acrişoare 234
paella cu pui & chorizo 98
paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
tăiţei Singapore R 80
turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238
crutoane
fasole coaptă cu sos BBQ, cartofi dulci zdrobiţi V 64
iroseşte mai puţin: pâinea întărită e un lucru minunat 236
minestrone vesel de modă veche V 68
salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale R 124
salată cu somon în stil vietnamez R 228
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
supă de morcovi, portocală & ghimbir V 262
supă dulce de fenicul, crutoane aromate V 42
crutoane aromate V 42
curry
biryani incredibil de miel R 206
curry galben pukka 104
curry tikka fantastic cu peşte 232
daal cu vinete, chapatis preparate în casă V 58
korma de legume, fals pilaf de conopidă V 38
rendang de vită R 120
varianta mea de sag aloo V 36
curry galben pukka 104
curry tikka fantastic cu peşte 232
cuşcuş
pastilla marocană crocantă cu miel R 204
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
tagine de vită cu mirodenii R 122

D

daal cu vinete, chapatis preparate în casă V 58
dovleac copt – 4 variante interesante V 46
vezi şi dovleac de iarnă
dovleac de iarnă
bruschete cu dovleac 46
humus cu dovleac V 46
minestrone vesel de modă veche V 68
miniclătite de dovleac V 46
rigatoni cu dovleac V 46
rotolo de paste cu dovleac & spanac V 34
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
tocăniţă siciliană de dovleac & năut V 28
dovleac: vezi dovleac de iarnă
dovlecei
pappa alle zucchine (supă de dovlecei & pâine) V 60
paste carbonara cu macrou afumat 244
dulce, porumb
chowder de pui cu bacon afumat R 88
JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96

E

englezesc, carpaccio de vită 152

F

fals pilaf de conopidă, korma de legume V 38
fasole
fasole coaptă cu sos BBQ, cartofi dulci zdrobiţi V 64
friptură secretă & cartofi prăjiţi, fasole verde usturoiată 150
minestrone vesel de modă veche V 68
paste cu midii şi fasole 252
salată cu somon în stil vietnamez R 228
salată franţuzească R 82
vezi şi năut; linte

fasole coaptă cu sos BBQ, cartofi dulci zdrobiţi V 64
fasole pestriţă: minestrone vesel de modă veche V 68
fasole verde
fasole verde fideluţă: salată franţuzească R 82
feta, brânză: salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
ficăţei: sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
fileuri de peşte alb
curry tikka fantastic cu peşte 232
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
tocană portugheză de peşte 256
foitaj, aluat
aluat franţuzesc: plăcintă cu pui R 84
foi de plăcintă
pastilla marocană crocantă cu miel R 204
plăcintă de somon în foitaj R 226
plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140
plăcinte moi
plăcintă minunată de miel R 202
plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
plăcintă pufoasă cu tocăniţă din piept R 126
franzelă de carne
franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178
şarpe în aluat 146
friptura zemoasă a băiatului sărman R 134
friptură ca la mama acasă din piept (de vită), de duminică 118
friptură de miel ca la mama acasă, de duminică 194
friptură de porc ca la mama acasă, de duminică 156
friptură de somon ca la mama acasă 218
friptură secretă & cartofi prăjiţi, fasole verde usturoiată 150
fripturi
friptură ca la mama acasă de miel, de duminică 194
friptură ca la mama acasă de piept (de vită), de duminică 118
friptură ca la mama acasă de porc, de duminică 156
friptură de somon ca la mama acasă 218
pui fript ca la mama acasă, de duminică 78
frittata
frittata cu spanac & cartofi dulci V 56
vezi şi omlete
fructe de mare
bulete dulci-acrişoare 234
midii la grătar cu usturoi, supă dulce de roşii 242
paella cu pui & chorizo 98
paste cu midii şi fasole 252
paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
tăiţei Singapore R 80
turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238
vezi şi peşte
fructe
iroseşte mai puţin: tuturor ne place
un castron cu fructe bune... 266
vezi şi fructele individuale

G

găluşte: tocăniţă de pui & găluşte R 84
gofre
porc fraged la grătar, gofre & salată de varză R 170
grăsime
iroseşte mai puţin: vi s-a întâmplat să... aruncaţi
grăsimea scursă de la friptură? 158

H

hot pot: tocăniţă din piept hot pot R 126
humus: humus cu dovleac V 46

I

iroseşte mai puţin
prea mulţi ardei iuţi? 184
vi s-a întâmplat să... aruncaţi bucăţele rămase de legume? 176

Î

îngheţată
iroseşte mai puţin: tuturor ne place
un castron cu fructe bune... 266

J

JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96

K

koftas: koftas sfârâitoare de miel 210
korma: korma de legume, fals pilaf de conopidă V 38

L

lasagna: lasagna de pui R 84

legume
cumpără isteț: cunoașteți-vă... zarzavagiul 40
iroseşte mai puţin: vi s-a întâmplat să...
aruncaţi bucăţele rămase de legume? 176
vezi şi legumele individuale
legume murate în casă
iroseşte mai puţin: vi s-a întâmplat să...
aruncaţi bucăţele rămase de legume? 176
linte
sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
linte Puy
salată franţuzească R 82
turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată V 66

M

macrou: paste carbonara cu macrou afumat 244
marocan: pastilla marocană crocantă cu miel R 204
mazăre
minestrone vesel de modă veche V 68
omletă cu brânză Cheddar & mazăre V 260
paella cu pui & chorizo 98
paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
pui fript & risotto cu mazăre R 86
rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
sos chinezesc de vită & tofu 144
supă de vită cu tăiţei R 128
supă scoţiană înviorătoare & bogată R 198
tăiţei de mahmureală V 32
mazăre dulce, păstăi: tăiţei de mahmureală V 32
mexican: chili de vită mexican 138
midii
midii la grătar cu usturoi, supă dulce de roşii 242
paste cu midii şi fasole 252
midii la grătar cu usturoi, supă dulce de roşii 242
miel 192
cumpără isteț: cunoașteți-vă... măcelarul 136
ficat: chebap cipriot de miel 214
file de gât: chebap cipriot de miel 214
rinichi: plăcintă minunată de miel R 202
tocătură
regele tuturor burgerilor 212
koftas sfârâitoare de miel 210
umăr, resturi de friptură
biryani incredibil de miel R 206
burrito fioros cu miel la grătar R 196
friptură de miel, de duminică 194
pastilla marocană crocantă cu miel R 204
plăcintă minunată de miel R 202
salată vioaie şi crocantă cu miel & tăiţei R 200
supă scoţiană înviorătoare & bogată R 198
minestrone vesel de modă veche V 68
mirodenii: tagine de vită cu mirodenii R 122
morcovi
rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
supă de morcovi, portocală & ghimbir V 262
murături
iroseşte mai puţin
vi s-a întâmplat să... aruncaţi bucăţele rămase de legume? 176
prea mulţi ardei iuţi? 184

N

năut
humus cu dovleac V 46
korma de legume, fals pilaf de conopidă V 38
tocăniţă siciliană de dovleac & năut V 28
Norma, sos 142

O

okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
omletă cu brânză Cheddar & mazăre V 260
omletă mexicană umplută V 26
omlete
omletă cu brânză Cheddar & mazăre V 260
omletă mexicană umplută V 26
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
orez
ardei umpluţi, risotto preparat uşor R 172
biryani incredibil de miel R 206
orez la tigaie în stil coreean R 132
paella cu pui & chorizo 98
pui fript & risotto cu mazăre R 86
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
orez la tigaie în stil coreean R 132
orz: creier de zombi V 54
oţet
iroseşte mai puţin: vi s-a întâmplat să...
desfaceţi o sticlă de vin şi să nu o terminaţi? 70

ouă
frittata cu spanac & cartofi dulci V 56
okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
omletă cu brânză Cheddar & mazăre V 260
omletă mexicană umplută V 26
orez la tigaie în stil coreean R 132
paste carbonara cu macrou afumat 244
paste carbonara englezeşti V 263
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
somon & omletă R 224
supă dulce de fenicul, crutoane aromate V 42
tăiţei de mahmureală V 32

P

paella: paella cu pui & chorizo 98
panzanella: panzanella cu cârnaţi 180
pappa al pomodoro V 262
pappa alle zucchine (supă de dovlecei & pâine) V 60
paste
arrabbiata V 72
cannelloni cu pui & spanac R 92
caponata V 72
carbonara cu macrou afumat 244
carbonara englezeşti 263
franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178
lasagna de pui R 84
minestrone vesel de modă veche V 68
paste cu midii şi fasole 252
paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
peperonata V 72
preferatele mele spaghete siciliene cu sardele 248
puttanesca 72
ragù de porc gătit lent R 166
rigatoni cu dovleac V 46
rotolo de paste cu dovleac & spanac V 34
sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
spaghete cu lămâie & busuioc V 260
tagliatelle mătăsoase cu somon R 224
paste carbonara englezeşti 263
paste cu midii şi fasole 252
paste scoică cu mazăre & creveţi à la Jools 240
pastilla marocană crocantă cu miel R 204
păstrăv al forno 250
pâine
chapatis făcute în casă V 58
iroseşte mai puţin: pâinea întărită e un lucru minunat 236
panzanella cu cârnaţi 180
pappa al pomodoro V 262
pappa alle zucchine (supă de dovlecei & pâine) V 60
piadina cu pastă de ton 254
vezi şi bruschete; crutoane; pizza; sandviciuri; pâine prăjită
pâine prăjită
ciuperci pe pâine prăjită V 261
iroseşte mai puţin: pâinea întărită e un lucru minunat 236
supă de morcovi, portocală & ghimbir V 262
supă dulce de fenicul, crutoane aromate V 42
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
peperonata V 72
peşte 216
bulete dulci-acrişoare 234
cartofi copţi în coajă cu somon R 224
cumpără isteţ: cunoaşteţi-vă... vânzătorul de peşte 246
curry tikka fantastic cu peşte 232
friptură de somon ca la mama acasă 218
paste carbonara cu macrou afumat 244
pate de scrumbie afumată 258
păstrăv al forno 250
piadina cu pastă de ton 254
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
plăcintă de somon în foitaj R 226
preferatele mele spaghete siciliene cu sardele 248
puttanesca 72
salată cu somon în stil vietnamez R 228
sandvici simplu cu somon R 224
somon & omletă R 224
tacos gustoşi cu somon R 220
tagliatelle mătăsoase cu somon R 224
tocană portugheză de peşte 256
turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238
vezi şi fructe de mare
piadina: piadina cu pastă de ton 254
piri piri, fleică de porc 182
pizza: plăcintă de pizza americană iute R 160
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140
plăcintă de pizza americană iute R 160
plăcintă minunată de miel R 202
plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
plăcinte
pastilla marocană crocantă cu miel R 204
plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
plăcintă cu pui R 84
plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140

plăcintă de somon în foitaj R 226
plăcintă minunată de miel R 202
plăcintă pufoasă cu mazăre şi cartofi V 30
plăcintă pufoasă cu tocăniţă din piept R 126
polenta: chiftele alla Norma 142
porc 154
coaste: coaste condimentate la cuptor 174
cumpără isteţ: cunoaşteţi-vă... măcelarul 136
fleică
cassoulet picant de cârnaţi 186
fleică de porc piri piri 182
fleică, resturi de friptură
ardei umpluţi, risotto preparat uşor R 172
banh mi R 162
friptură de porc, de duminică 156
găluşte cu porc dim sum R 164
plăcintă de pizza americană iute R 160
porc fraged la grătar, gofre & salată de varză R 170
ragù de porc gătit lent R 166
tacos crocanţi cu porc R 168
tocătură
franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178
tăiţei Singapore R 80
vezi şi bacon; ciolan; cârnaţi
porc fraged la grătar, gofre & salată de varză R 170
portocale
supă de morcovi, portocală & ghimbir V 262
tagine de vită cu mirodenii R 122
porumb
chowder de pui cu bacon afumat R 88
JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96
preferatele mele spaghete siciliene cu sardele 248
preparate în aluat (budincă Yorkshire)
ceapă coaptă în aluat V 48
şarpe în aluat 146
tocăniţă din piept & pateuri Yorkies R 126
preparate învelite, rulouri
burrito fioros cu miel la grătar R 196
daal cu vinete, chapatis preparate în casă V 58
rulouri chinezeşti rapide R 90
tacos gustoşi cu somon R 220
preparate rapide la tigaie
aripioare de pui „Gangnam-Style" 106
orez la tigaie în stil coreean R 132
tăiţei Singapore R 80
pui 76
cumpără isteţ
cum se tranşează un pui 94
cunoaşteţi-vă... măcelarul 136
aripi: aripioare de pui „Gangnam-Style" 106
cannelloni cu pui & spanac R 92
chowder de pui cu bacon afumat R 88
ciocănele: curry galben pukka 104
ficăţei: sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
JFC (puiul prăjit al lui Jamie) 96
lasagna de pui R 84
piept: salată Caesar în stil mexican 110
plăcintă cu pui R 84
pui fript & risotto cu mazăre R 86
pui fript, de duminică 78
pulpe superioare
paella cu pui & chorizo 98
pui sprinten, copt la tavă 100
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
pui lipicios, tăiţei chinezeşti 102
rulouri chinezeşti rapide R 90
salată franţuzească R 82
tăiţei Singapore R 80
tocăniţă de pui & găluşte R 84
tocăniţă de pui & piure R 84
tocăniţă modestă de pui – 4 variante R 84
pui fript & risotto cu mazăre R 86
pui fript ca la mama acasă, de duminică 78
pui sprinten, copt la tavă 100
puttanesca 72

Q

quesadilla: quesadilla cu spanac & ceapă V 261

R

ragù: ragù de porc gătit lent R 166
regele tuturor burgerilor 212
ridichi: okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
risotto
ardei umpluţi, risotto preparat uşor R 172
pui fript & risotto cu mazăre R 86
roşii
arrabbiata V 72
cannelloni cu pui & spanac R 92
caponata V 72
cassoulet picant de cârnaţi 186
chiftele alla Norma 142

chili de vită mexican 138
franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178
midii la grătar cu usturoi, supă dulce de roşii 242
minestrone vesel de modă veche V 68
panzanella cu cârnaţi 180
pappa al pomodoro V 262
paste cu midii şi fasole 252
peperonata V 72
plăcintă de pizza americană iute R 160
pui sprinten, copt la tavă 100
puttanesca 72
ragù de porc gătit lent R 166
salată Caesar în stil mexican 110
tocăniţă siciliană de dovleac & năut V 28
rotolo: rotolo de paste cu dovleac & spanac V 34
rösti: rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
rulouri chinezeşti rapide R 90

S

sag aloo V 36
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
salată Caesar în stil mexican 110
salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale R 124
salată cu somon în stil vietnamez R 228
salată de varză: porc fraged la grătar, gofre & salată de varză R 170
salată franţuzească R 82
salată vioaie şi crocantă cu miel & tăiţei R 200
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
salate
- panzanella cu cârnaţi 180
- salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
- salată Caesar în stil mexican 110
- salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale R 124
- salată cu somon în stil vietnamez R 228
- salată franţuzească R 82
- salată vioaie şi crocantă cu miel & tăiţei R 200
- salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
- turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată V 66

sandviciuri
- banh mi R 162
- friptura zemoasă a băiatului sărman R 134
- sandvici simplu cu somon R 224

sardele: preferatele mele spaghete siciliene cu sardele 248
scrumbie: pate de scrumbie afumată 258
sfeclă
- salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
- turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată V 66

somon
- cartofi copţi în coajă cu somon R 224
- friptură de somon ca la mama acasă 218
- plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
- plăcintă de somon în foitaj R 226
- salată cu somon în stil vietnamez R 228
- sandvici simplu cu somon R 224
- somon & omletă R 224
- tacos gustoşi cu somon R 220
- tagliatelle mătăsoase cu somon R 224
- turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun 238

sos (de friptură)
- biryani incredibil de miel R 206
- ceapă coaptă în aluat V 48
- friptura zemoasă a băiatului sărman R 134
- friptură ca la mama acasă de miel, de duminică 194
- friptură ca la mama acasă de porc, de duminică 156
- friptură ca la mama acasă din piept (de vită), de duminică 118
- plăcintă minunată de miel R 202
- pui fript ca la mama acasă, de duminică 78
- rendang de vită R 120
- salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale R 124
- sos chinezesc de vită & tofu 144
- şarpe în aluat 146
- tagine de vită cu mirodenii R 122

sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
sos chinezesc de vită & tofu 144
spaghete
- arrabbiata V 72
- franzelă din carne de porc, sos cu spaghete 178
- preferatele mele spaghete siciliene cu sardele 248
- sos Bolognese cu ficăţei de pui 112
- spaghete cu lămâie & busuioc V 260

spaghete cu lămâie & busuioc V 260
spanac
- biryani incredibil de miel R 206
- burrito fioros cu miel la grătar R 196
- cannelloni cu pui & spanac R 92
- frittata cu spanac & cartofi dulci V 56
- minestrone vesel de modă veche V 68
- orez la tigaie în stil coreean R 132
- plăcintă cu peşte şi mazăre dulce 230
- quesadilla cu spanac & ceapă V 261
- rotolo de paste cu dovleac & spanac V 34
- rösti gigant de legume, ouă poşate, spanac & mazăre V 52
- varianta mea de sag aloo V 36

supă de praz & cartofi V 263
supă deasă: chowder de pui cu bacon afumat R 88
supă dulce de fenicul, crutoane aromate V 42

supă scoţiană înviorătoare & bogată R 198
supe
chowder de pui cu bacon afumat R 88
midii la grătar cu usturoi, supă dulce de roşii 242
minestrone vesel de modă veche V 68
pappa al pomodoro V 262
pappa alle zucchine (supă de dovlecei & pâine) V 60
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
supă de morcovi, portocală & ghimbir V 262
supă de praz & cartofi V 263
supă de vită cu tăiţei R 128
supă dulce de fenicul, crutoane aromate V 42

Ş

şarpe în aluat 146

T

tacos
tacos crocanţi cu porc R 168
tacos gustoşi cu somon R 220
tacos crocanţi cu porc R 168
tagine
tagine de vită cu mirodenii R 122
tagliatelle mătăsoase cu somon R 224
tăiţei
penicilina mea evreiască, fâşii de omletă 114
pui lipicios, tăiţei chinezeşti 102
rulouri chinezeşti rapide R 90
salată vioaie şi crocantă cu miel & tăiţei R 200
supă de vită cu tăiţei R 128
tăiţei de mahmureală V 32
tăiţei Singapore R 80
vezi şi paste
tăiţei chinezeşti 102
tăiţei de mahmureală V 32
tăiţei Singapore R 80
tikka: curry tikka fantastic cu peşte 232
tocană portugheză de peşte 256
tocăniţă siciliană de dovleac & năut V 28
tocăniţe
pui lipicios, tăiţei chinezeşti 102
tocană portugheză de peşte 256
tocăniţă modestă de pui – 4 variante R 84
tocăniţă modestă din piept (de vită) – 4 variante R 126
tocăniţă siciliană de dovleac & năut V 28
tofu
okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
sos chinezesc de vită & tofu 144
ton
piadina cu pastă de ton 254
puttanesca 72
turtiţe cu peşte: turtiţe cu somon & creveţi în stil Cajun R 238
turtiţe, fripte/prăjite
miniclătite de dovleac V 46
salată-curcubeu, gogoşele plate cu feta şi susan V 24
turtiţe din sfeclă, linte cu sos & frunze de salată V 66

Ţ

ţelină
creier de zombi V 54
friptură de porc, de duminică 156
minestrone vesel de modă veche V 68

U

ulei
iroseşte mai puţin
folosiţi ierburi aromatice proaspete 208
prea mulţi ardei iuţi? 184

V

varză
okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
porc fraged la grătar, gofre & salată de varză R 170
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
tăiţei de mahmureală V 32
varză chinezească
okonomiyaki (clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
salată asiatică rumenită, extrem de gustoasă V 50
tăiţei de mahmureală V 32
varză de Savoia: okonomiyaki
(clătită japoneză fabulos de savuroasă) V 74
vietnamez: salată cu somon în stil vietnamez R 228
vin
iroseşte mai puţin: vi s-a întâmplat să...
desfaceţi o sticlă de vin şi să nu o terminaţi? 70

vinete
caponata V 72
chiftele alla Norma 142
daal cu vinete, chapatis preparate în casă V 58
vită 116
cumpără isteţ
căutaţi... fripturile secrete 148
cunoaşteţi-vă... măcelarul 136
fleică
carpaccio de vită englezesc 152
friptură secretă & cartofi prăjiţi, fasole verde usturoiată 150
piept/cap de piept
friptura zemoasă a băiatului sărman R 134
friptură din piept, de duminică 118
orez la tigaie în stil coreean R 132
plăcintă pufoasă cu tocăniţă din piept R 126
rendang de vită R 120
salată cu fâşii de vită, crutoane dementiale R 124
supă de vită cu tăiţei R 128
tagine de vită cu mirodenii R 122
tocăniţă din piept & cartofi copţi în coajă R 126
tocăniţă din piept & pateuri Yorkies R 126
tocăniţă din piept hot pot R 126
tocăniţă modestă din piept – 4 variante R 126
rasol: chili de vită mexican 138
tocătură
chiftele alla Norma 142
plăcintă cu tocătură & ceapă, aluat cu cremă de brânză 140
sos chinezesc de vită & tofu 144
şarpe în aluat 146

CUMPĂRĂ ISTEȚ

căutaţi... fripturile secrete 148
ce vă trebuie 18
cum se tranşează un pui 94
cumpără isteţ 16
cunoaşteţi-vă... măcelarul 136
cunoaşteţi-vă... vânzătorul de peşte 246
cunoaşteţi-vă... zarzavagiul 40
folosiţi ierburi aromatice proaspete 208
în cămară 14
în frigider 12
marea congelare 10

IROSEȘTE MAI PUȚIN

folosiţi ierburi aromatice proaspete 208
pâinea întărită e un lucru minunat 236
prea mulţi ardei iuţi? 184
tuturor ne place un castron cu fructe bune... 266
vi s-a întâmplat să... aruncaţi bucăţele rămase de legume? 176
vi s-a întâmplat să... aruncaţi grăsimea scursă de la friptură? 158
vi s-a întâmplat să... desfaceţi o sticlă de vin şi să nu o terminaţi? 70

CUMPĂRĂ ISTEȚ
GĂTEȘTE INTELIGENT
IROSEȘTE MAI PUȚIN
JAMIEOLIVER.COM

începi să afli
ISBN 978-606-588-781-7
9 786065 887817